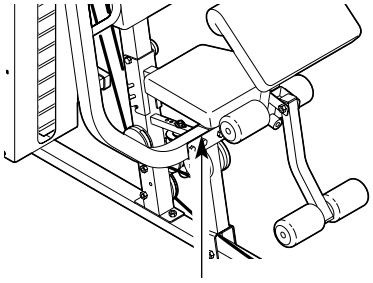
WEIDER® 9250

H Klasse Fitnessprodukt

Modell-Nr. WEEVSY59220
Serien-Nr. _____

(Notieren Sie sich hier die Serien-Nr)



Aufkleber mit Serien-Nr.

FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

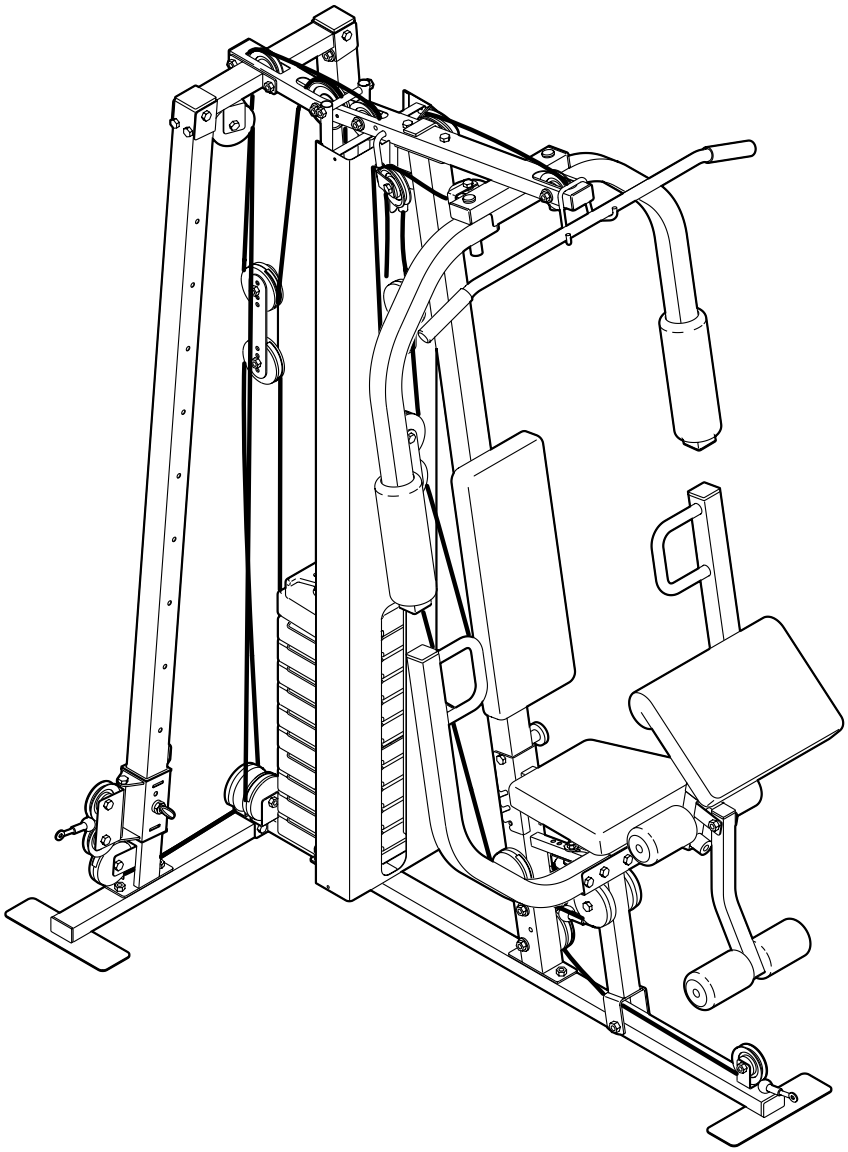
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

WICHTIGE HINWEISE 3
BEVOR SIE ANFANGEN 4
MONTAGE 5
EINSTELLUNG 21
FEHLERSUCHE UND WARTUNG 24
KABELDIAGRAMM 25
TRAININGSRICHTLINIEN 26
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite

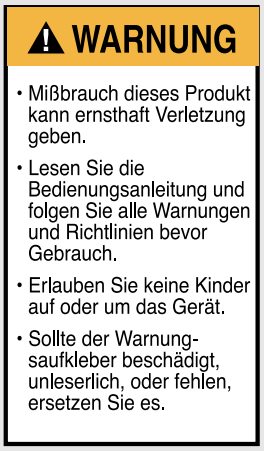
Anmerkung: Eine DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE und ein DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE finden Sie in der Mitte dieser Anleitung. Ziehen Sie die DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE und das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE heraus, ehe Sie mit der Montage anfangen.

WEIDER ist ein eingetragenes Warenzeichen von AICON Health & Fitness, Inc.

WICHTIGE HINWEISE

⚠ ACHTUNG: Lesen Sie vor Beginn Ihres Trainings mit der Heimfitnessstation unbedingt die nachfolgenden Hinweise, um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden.

1. **Lesen Sie sorgfältig alle Anweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung und den beigefügten Informationen enthalten sind, bevor Sie die Heimfitnessstation benutzen.**
2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benützer der Heimfitnessstation hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
3. **Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Gerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**
4. **Benutzen Sie die Heimfitnessstation nur auf ebenem Fußboden und decken Sie ihn zum Schutz mit einer Unterlage ab.**
5. **Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen unbedingt sofort ausgetauscht werden.**
6. **Kinder junger als 12 und Haustiere sollten immer unbedingt vom Heimfitnessstation ferngehalten werden.**
7. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**
8. **Tragen Sie zum Schutz während des Trainings immer Sportschuhe.**
9. **Die Heimfitnessstation ist so gebaut, dass sie ein maximale Benutzergewicht von 136 kg, erträgt.**
10. **Lassen Sie den Druckbügel, Butterflybügel, Beinhebel, Latstange, Curlstange, Bauch- oder Knöchelriemen nie los während die Gewichte erhöht sind. Die Gewichte fallen sonst mit großer Kraft.**
11. **Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Sollte ein Kabel während des Trainings einmal verhaken, unterbrechen Sie sofort das Training und kontrollieren Sie, ob sich die Kabel noch in den Rollen befindet.**
12. **Stehen Sie immer auf einer Fußplatte, wenn Sie eine Übung ausführen weil die Heimfitnessstation sonst umkippen könnte.**
13. **Entfernen Sie die Latstange von der Heim-fitnessstation wenn Sie eine Übung ausführen in der Sie die Latstange nicht benützen.**
14. **Benutzen Sie die Heimfitnessstation nur auf ebenem Fußboden und decken Sie ihn zum Schutz mit einer Unterlage ab.**
15. **Die unten abgebildeten Aufkleber müss an zwei Stellen an der Trainingsstation befestigt sein, wie auf Seite 4 gezeigt. Finden Sie die Aufkleberblätter, ziehen Sie die deutschen Aufkleber ab und kleben Sie diese auf die Englischen. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst: 01805 231 234 (s. Rückseite.).**


⚠ WARNUNG
• Mißbrauch dieses Produkt kann ernsthaft Verletzung geben.
• Lesen Sie die Bedienungsanleitung und folgen Sie alle Warnungen und Richtlinien bevor Gebrauch.
• Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Gerät.
• Sollte der Warnung-saufkleber beschädigt, unleserlich, oder fehlen, ersetzen Sie es.

Aufkleber 1

⚠WARNING
This equipment is not to be used by more than one person at a time.
⚠WARNUNG
Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Gerätes.
⚠ATTENTION
Cet appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
⚠ATTENZIONE
Non permettere a più di una persona alla volta di usare questo equipaggiamento.
⚠PRECAUCIÓN
Èste equipo no debe ser utilizado por más de una persona al mismo tiempo.

Aufkleber 2

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. AICON übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

BEVOR SIE ANFANGEN

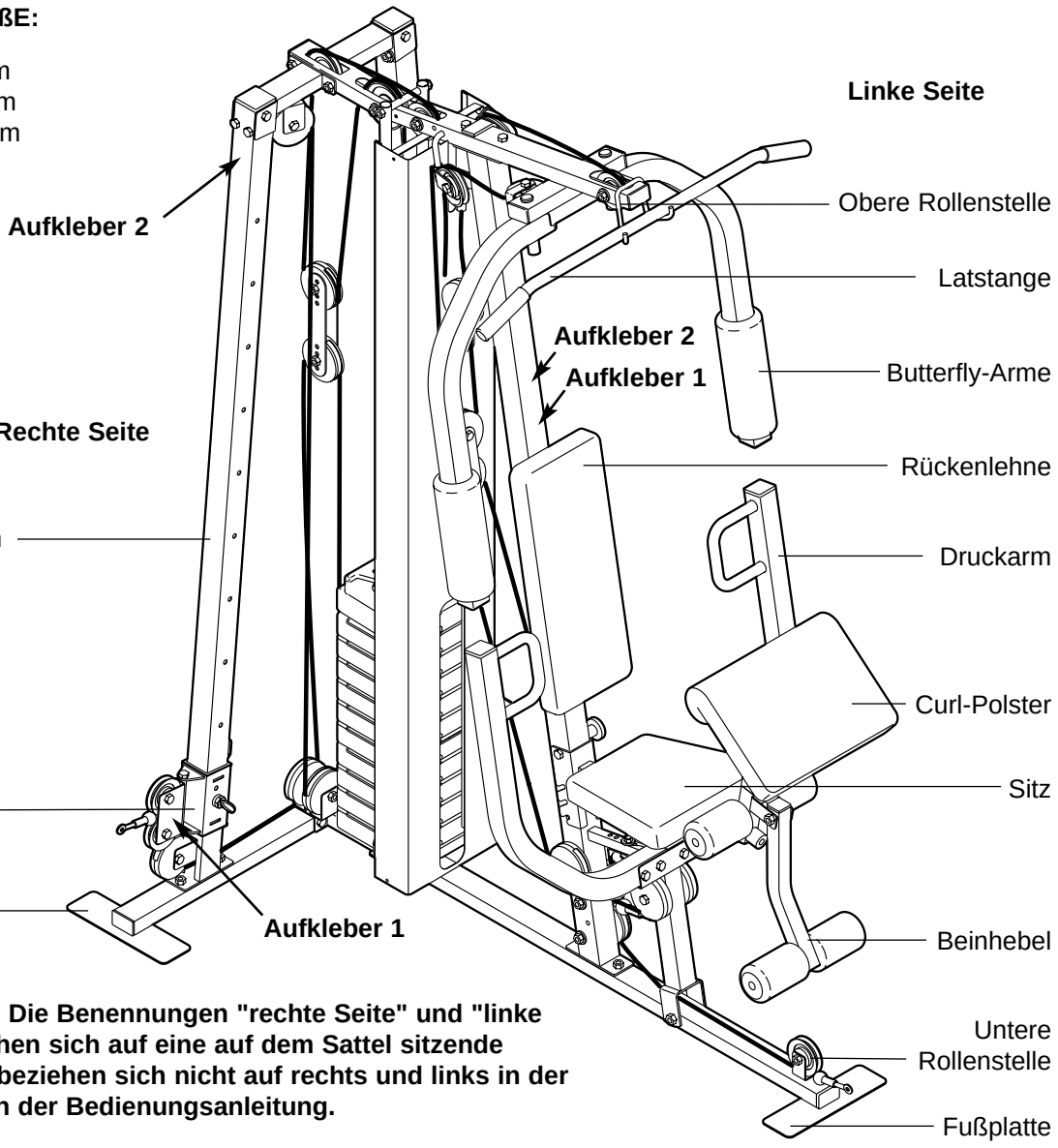
Zunächst unseren recht herzlichen Dank, dass Sie sich für das WEIDER® 9250 Heimfitnessstation entschieden haben. Die WEIDER® 9250 bietet Ihnen durch verschiedenen Gewichtsstationen die Möglichkeit, sämtliche Hauptmuskelgruppen zu trainieren. Egal, ob Sie Ihren Körper in Form bringen möchten, Ihre Muskeln vergrößern und Ihre Kraft erhöhen möchten, oder ob Sie für ein gesünderes Herz-Kreislauf-System trainieren möchten, die WEIDER® 9250 Heimfitnessstation wird Ihnen dabei helfen, Ihre gewünschten Trainingsziele zu erreichen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sehr sorgfältig diese Bedienungsanleitung. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEVSY59220. Die Serien-Nummer finden Sie auf dem beigefügten Aufkleber auf der Heimfitnessstation (siehe erste Seite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

AUFBAUMAßE:

Höhe: 216 cm
Breite: 120 cm
Länge: 142 cm



Anmerkung: Die Benennungen "rechte Seite" und "linke Seite" beziehen sich auf eine auf dem Sattel sitzende Person; sie beziehen sich nicht auf rechts und links in der Zeichnung in der Bedienungsanleitung.

MONTAGE

Erleichten Sie sich die Montage!

Die Bedienungsanleitung ist so entworfen um zu versichern, dass die Heimfitnessstation von allen erfolgreich zusammen gestellt werden kann. **Bevor Sie mit der Montage anfangen, versichern Sie sich, dass Sie die Information auf dieser Seite durchlesen. Das Lesen dieser kurzen Einleitung wird Ihnen mehr Zeit sparen als die Lesezeit dieser Information.**

Für die Montage braucht man zwei Personen

Für Ihren Komfort und Ihre Sicherheit sollten Sie die Heimfitnessstation mit Hilfe einer zweiten Person montieren.

Erlauben Sie sich genügend Zeit

Wegen der vielen Merkmalen an dieser die Heimfitnessstation wird die Montage ca. sechs Stunden dauern. Wenn Sie genügend Zeit erlauben und sich entschließen die Arbeit erfreulich zu gestalten, wird die Montage reibungslos verlaufen. Eventuell wollen Sie die Montage der die Heimfitnessstation während ein paar Abenden durchführen.

Suchen Sie eine Stelle für die Heimfitnessstation aus

Wegen des Gewichts und der Größe sollte die die Heimfitnessstation an der Stelle wo sie benutzt wird, montiert werden. Achten Sie darauf, dass sie genügend Raum haben, um die die Heimfitnessstation herum zu laufen während Sie diese aufbauen.

Wie man die Schachtel auspackt

Um die Montage so einfach wie möglich zu machen, haben wir die Montage in vier Stufen eingeteilt. Die Teile, die für jede Stufe gebraucht werden, sind in individuelle Säcke eingepackt. **Wichtig: Warten Sie bis Sie mit der Stufe anfangen, bevor Sie den Sack für diese Stufe aufmachen**. Legen Sie alle Teile der die Heimfitnessstation auf eine freie Fläche und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungsmaterial erst weg wenn Sie mit der Montage fertig sind.

Folgende (nicht enthaltene) Werkzeuge Werden für die Montage Benötigt:

- zwei verstellbare Schlüssel
- ein Schraubenzieher
- ein Kreuzschraubenzieher
- ein Gummihammer

- Sie werden zusätzlich Schmiermittel oder Vaseline, ein kleine Menge Seifenwasser, durchsichtige Klebe oder Maskierstreifen benötigen.

Ammerkung: Um sich die Montage zu erleichtern, hält man bestens folgende Werkzeuge bereit: ein Gabelschlüsselsatz, verschieden Sperrlinken, eine Kombizange, usw.

Identifizierung der Teile

Zur Identifizierung der kleinen Teile bei der Montage, benutzen Sie bitte das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE, das in der Mitte der Anleitung zu finden ist. Legen Sie das Diagramm auf den Boden zur leichten Identifizierung der Teile während jeder Montagestufe. **Anmerkung: Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil befestigt worden ist.**

Orientierung der Teile

Während des Zusammenstellens der Heimfitnessstation, vergewissern Sie sich bitte, dass alle Teile so orientiert sind, wie in den Zeichnungen angegeben.

Festziehen der Teile

Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest, es sei denn, andere Anweisungen werden gegeben.

Fragen?

Falls Sie noch Fragen haben nachdem Sie die Montageinstruktionen gelesen haben, rufen Sie bitte unserer Kundendienstabteilung an: **01805 231 244**.

Die vier Stufen der Montagedurchführung

Rahmenmontage—Sie werden mit dem Aufbauen der Basis und der Pfosten, die das Gerüst der Heimfitnessstation formen, anfangen.

Armmontage—Während dieser Stufe werden Sie die Arm- und Beinhebel zusammen stellen.

Kabelmontage—Während dieser Stufe werden Sie die Kabel und Rollen, die die Arme mit den Gewichten verbinden, befestigen.

Sitzmontage—Während dieser letzten Stufe werden Sie die Sitze und Rückenlehnen zusammen stellen.

Rahmenmontage

1. **Bevor Sie beginnen, versichern Sie sich, dass Sie die Information auf Seite 5 durchgelesen und verstanden haben. Das Lesen dieser kurzen Einleitung wird Ihnen mehr Zeit sparen als die Lesezeit dieser Information.**

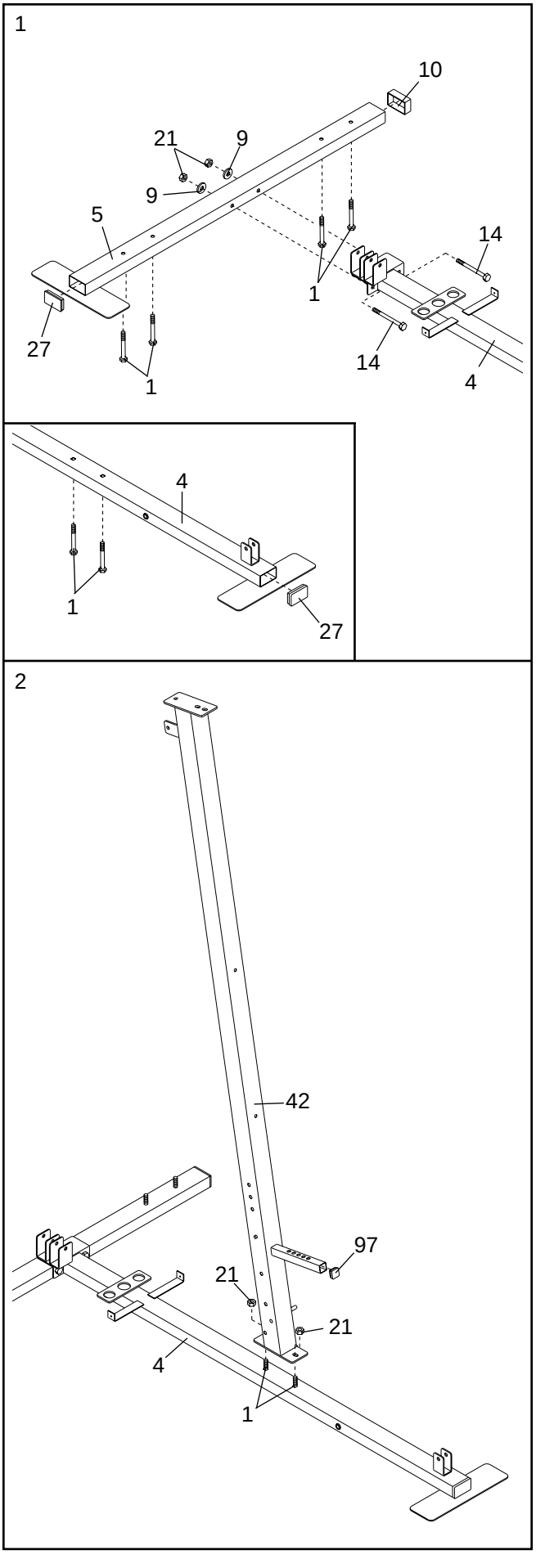
   Drücken Sie je eine 40mm x 60mm Außenkappe (10) auf beide Seiten des Stabilisators (5). Drücken Sie je zwei 40mm x 60mm Innenkappe (27) in das Ende der Basis (4).

   Führen Sie sechs M10 x 55mm Einsteckbolzen (1) hoch durch die Basis (4) und den Stabilisator (5). Legen Sie die Basis und den Stabilisator flach auf den Boden.

   Befestigen Sie die Basis (4) an den Stabilisator (5) mit zwei M10 x 78mm Bolzen (14), zwei M10 Unterlegscheibe (9) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (21).

2. Drücken Sie die 25mm viereckige Innenkappe (97) in den vorderen Pfosten (42) ein.

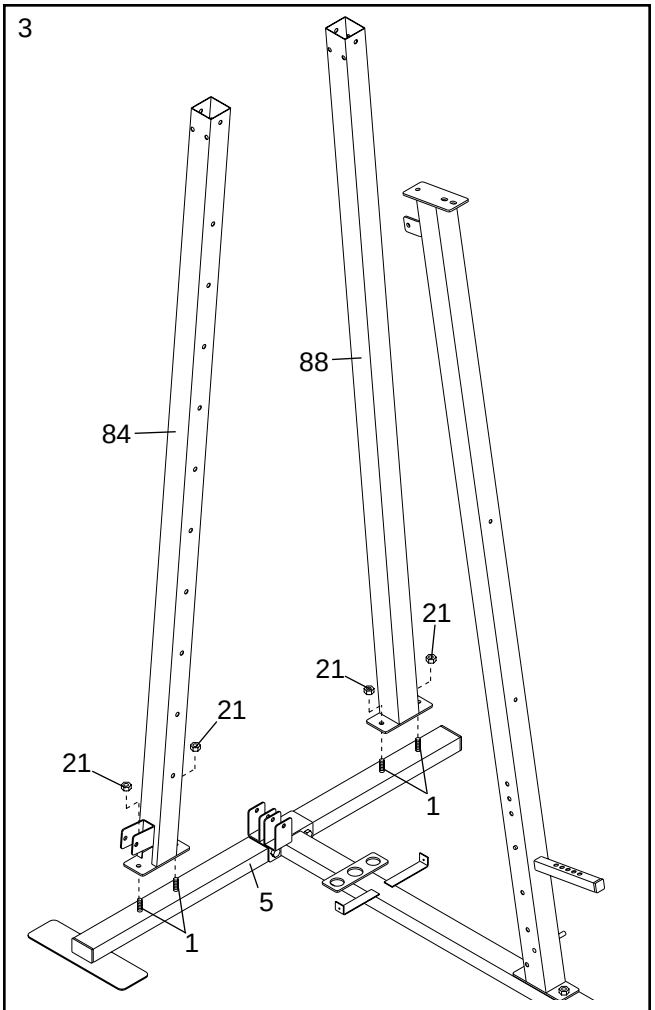
   Befestigen Sie den vorderen Pfosten (42) an die Basis (4) mit den beiden M10 x 55mm Einsteckbolzen (1) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (21).



3. Befestigen Sie den Stützpfosten (88) an den Stabilisator (5) mit dem angezeigten Paar M10 x 55mm Einsteckbolzen (1) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (21). **Achten Sie darauf, dass der Stützpfosten zur Mitte des Stabilisators neigt.**

   Befestigen Sie den Halterpfosten (84) an den Stabilisator (5) mit dem angezeigten Paar M10 x 55mm Einsteckbolzen (1) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (21).

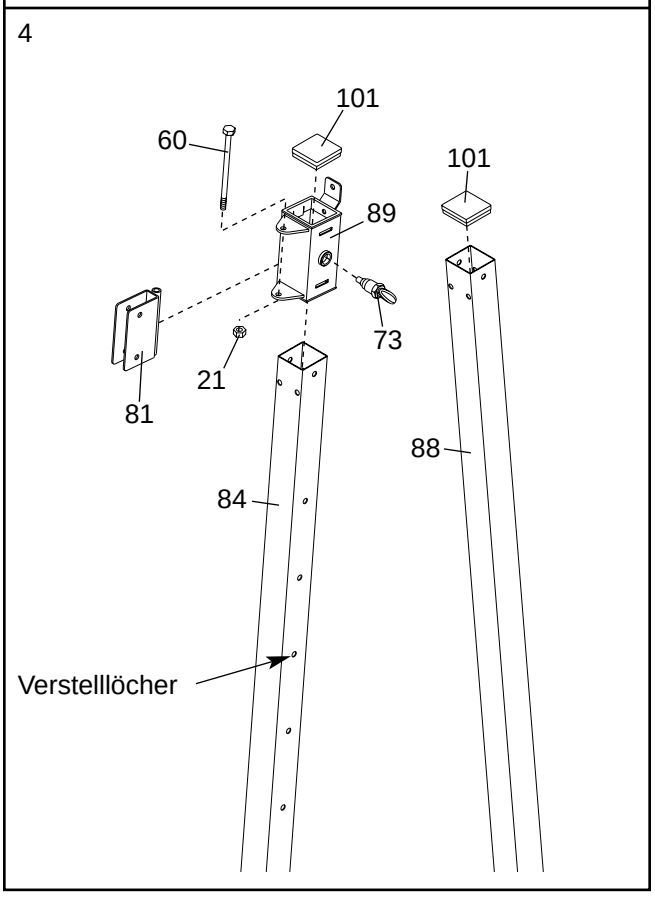
   Ziehen Sie die M10 Nylon-Verschlussmuttern (21) noch nicht fest an.



4. Drehen Sie den Halterknopf (73) im Uhrzeigersinn und ziehen ihn so weit wie möglich heraus. Schieben Sie den Halter (89) auf den Halterpfosten (84) und stecken den Knopf in eines der Verstelllöcher im Pfosten. Ziehen Sie den Knopf fest an. **Achten Sie darauf, dass das Laufwerk so ausgerichtet ist wie gezeigt. Passen Sie auf, dass Sie die Aufkleber am Pfosten nicht zerkratzen, wenn Sie das Laufwerk darüber schieben.**

   Befestigen Sie die Drehklammer (81) an den Halter (89) mit einem M10 x 155mm Bolzen (60) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21). **Ziehen Sie die M10 Nylon-Verschlussmuttern nicht zu fest an, die Drehklammer muss sich leicht drehen können.**

   Drücken Sie zwei 60mm viereckige Innenkappen (101) oben in den Halterpfosten (84) und den Stützpfosten (88).

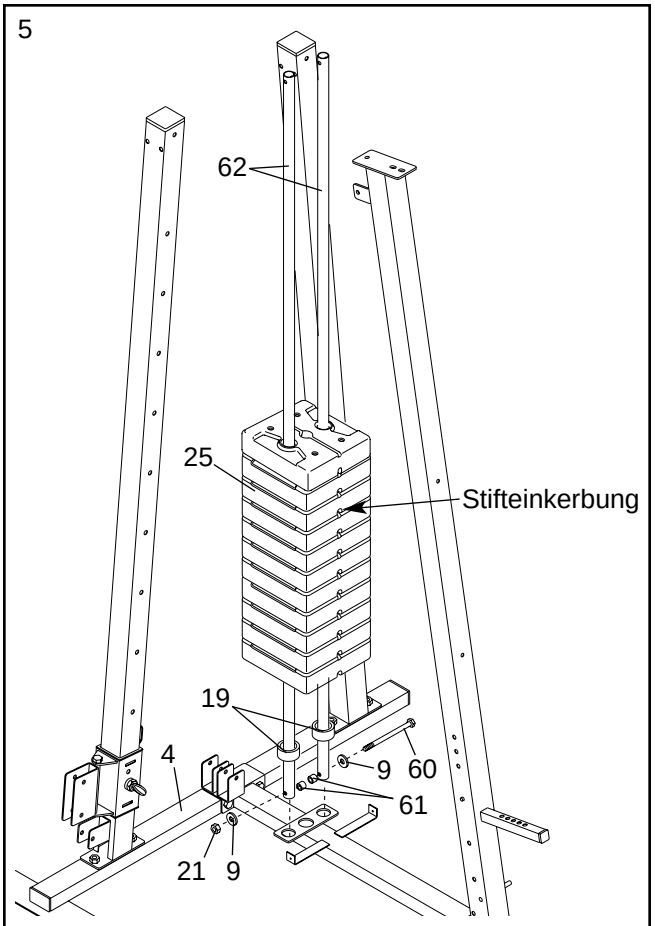


5. Richten Sie das Gewichtsführung (62) so aus, dass die Verschlusslöcher (siehe Zeichnung 6) näher nach unten sind. Führen Sie die zwei Gewichtsführungenin die angezeigten Löcher in der Basis (4).

   Befestigen Sie die Gewichtsführungen (62) an die Basis mit einem M10 x 155mm Bolzen (60), zwei M10 Unterlegscheiben (9), zwei 15mm Abstandsstücken (61) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21).

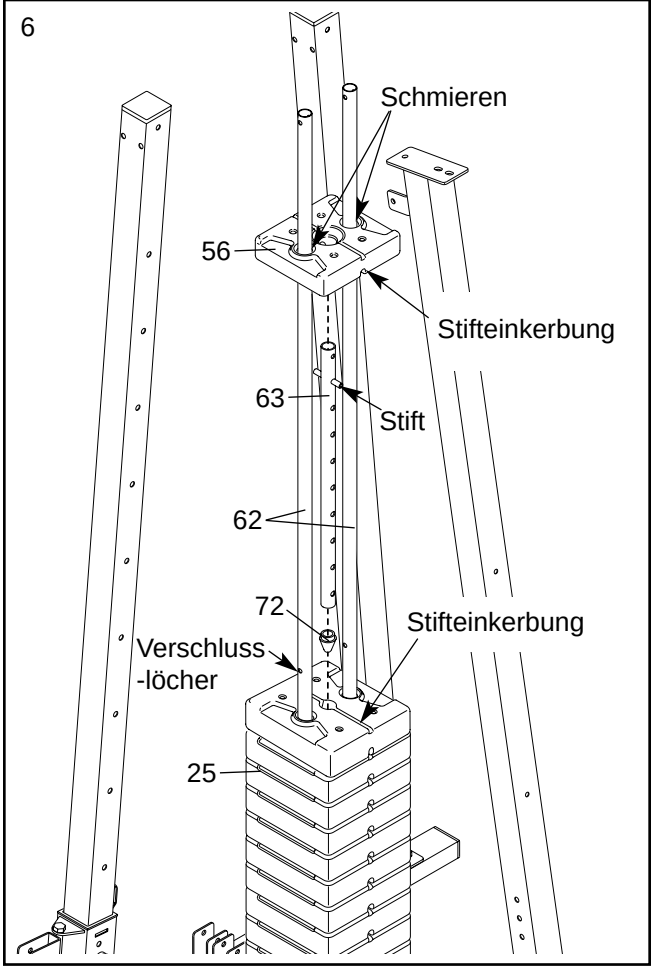
   Schieben Sie zwei Gewichtsstoßstücke (19) auf die Gewichtsführungen (62).

   Schieben Sie die neun Gewichte (25) auf die Gewichtsführungen (62). **Lassen Sie eine zweite Person die Gewichtsführungen halten, während die Gewichte aufgelegt werden. Achten Sie darauf, dass sich die Stifteinkerbungen auf der gezeigten Seite befinden.**

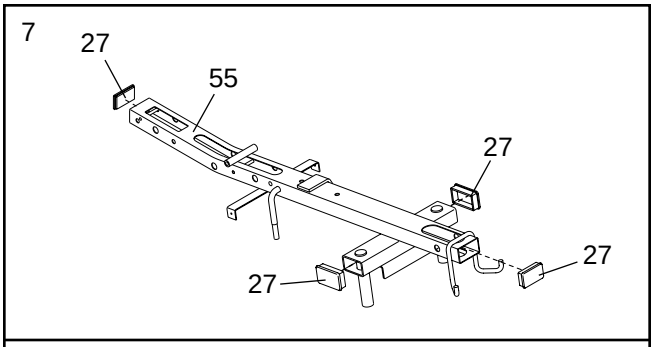


6. Drücken Sie das Gewichtsrohr-Stoßstück (72) nach unten in das Gewichtsrohr (63). Führen Sie das Gewichtsrohr in das mittlere Loch der Gewichte (25) ein. **Achten Sie darauf, dass sich der Stift auf dem Gewichtsrohr auf der angezeigten Stifteinkerbung befindet.**

   Schmieren Sie die Löcher im obersten Gewicht (56). Schieben Sie das oberste Gewicht auf die Gewichtsführungen (62), mit der Stifteinkerbung auf der gezeigten Seite.

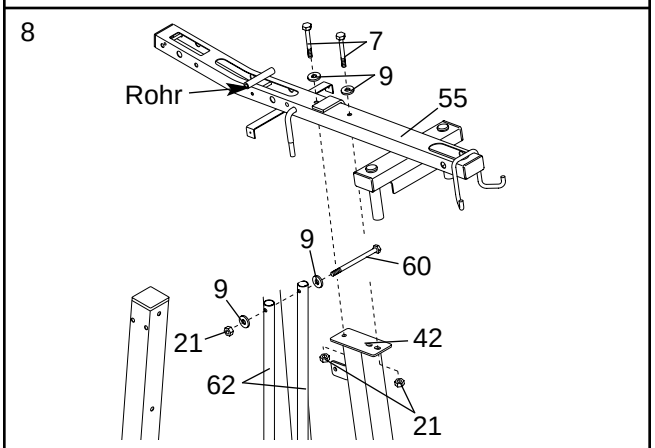


7. Drücken Sie vier 40mm x 60mm Innenkappen (27) in die Enden des oberen Rahmens (55).



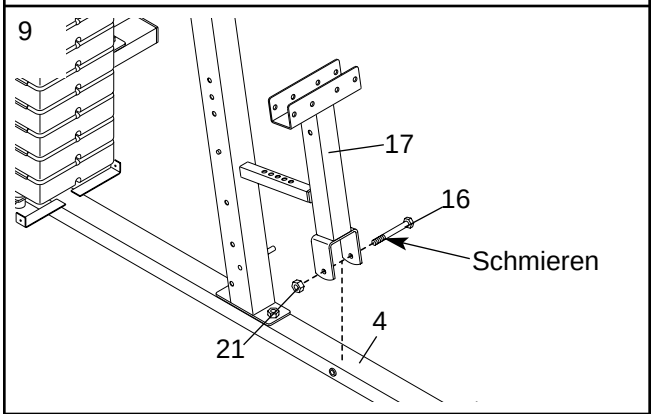
8. Halten Sie den oberen Rahmen (55) oben auf den vorderen Pfosten (42) und zwischen den Gewichtsführungen (62). Befestigen Sie die Gewichtsführungen an das Rohr auf dem oberen Rahmen mit zwei M10 x 60mm Bolzen (7), zwei M10 Unterlegscheiben (9) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (21). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmuttern noch nicht fest.**

   Befestigen Sie die Gewichtsführungen (62) an den oberen Rahmen (55) mit dem M10 x 155mm Bolzen (60), zwei M10 Unterlegscheiben (9) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21).



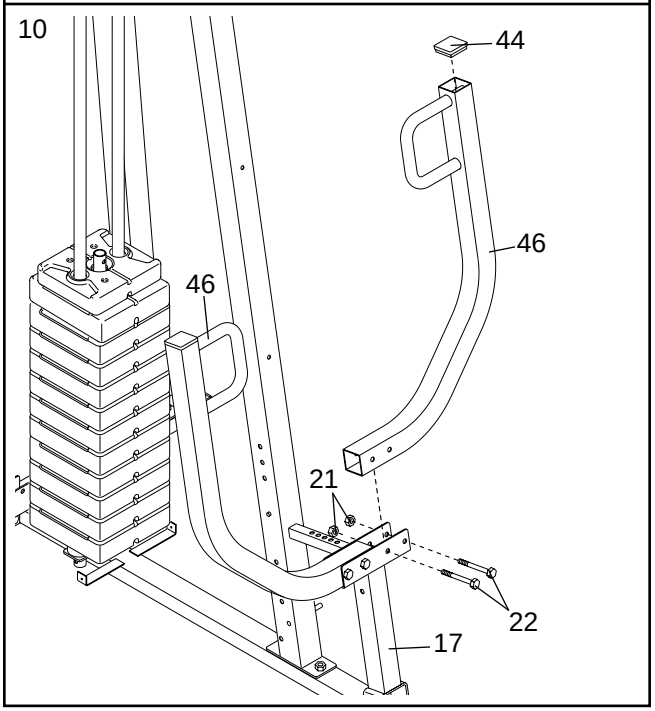
Armmontage

9. Schmieren Sie den M10 x 92mm Bolzen (16). Befestigen Sie den Press-Rahmen (17) an der Basis (4) mit, den Bolzen, und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmutter nicht zu fest an. Der Press-Rahmen muss sich leicht drehen können.**



10. Drücken Sie eine 50mm viereckige Innenkappe (44) oben in ein Druckbügel (46). Befestigen Sie den Druckbügel mit zwei M10 x 70mm Bolzen (22) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (21) am Press-Rahmen (17).

    Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem anderen Druckbügel (46).



11. Drücken Sie eine 38mm viereckige Innenkappe (32) in das Ende des Sitzrahmens (36).

    Befestigen Sie das Gewichtsstoßstück (87) an den Sitzrahmen (36) mit der M5 x 20mm selbstschneidenden Schraube (80).

12. Befestigen Sie den Sitzrahmen (36) an den vorderen Pfosten (42) mit dem M10 x 80mm Einsteckbolzen (99) und dem Sitzknopf (49).

13. Drücken Sie zwei 38mm viereckige Innenkappen (32) in die Ende des Beinhebels (29).

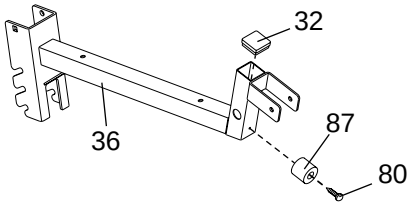
    Schmieren Sie einen M10 x 60mm Bolzen (7). Befestigen Sie den Beinhebel (29) an den Sitzrahmen (36) mit dem Bolzen und der M10 Nylon-Verschlussmutter (21). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an; der Beinhebel muss sich leicht drehen können.**

14. Drücken Sie eine 50mm viereckige Innenkappe (44) in das Ende des linken Butterfly-Bügel (47). Drücken Sie ein Muffe (105) in das runde Rohr am linken Butterfly-Bügel.

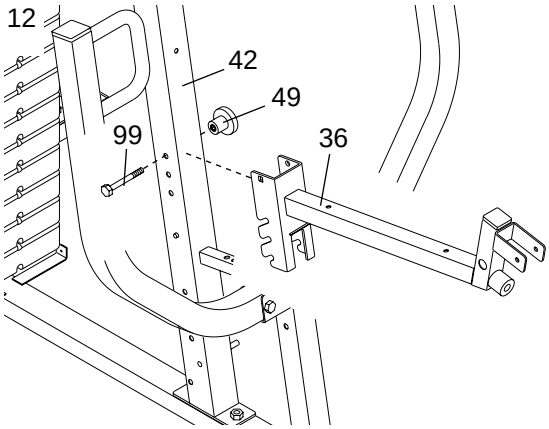
    Befeuchten Sie das untere Ende des linken Butterfly-Bügel (47) mit Seifenwasser. Schieben Sie ein großes Schaumstoffpolster (45) auf den linken Butterfly-Bügel.

    Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem rechten Butterfly-Bügel (nicht gezeigt).

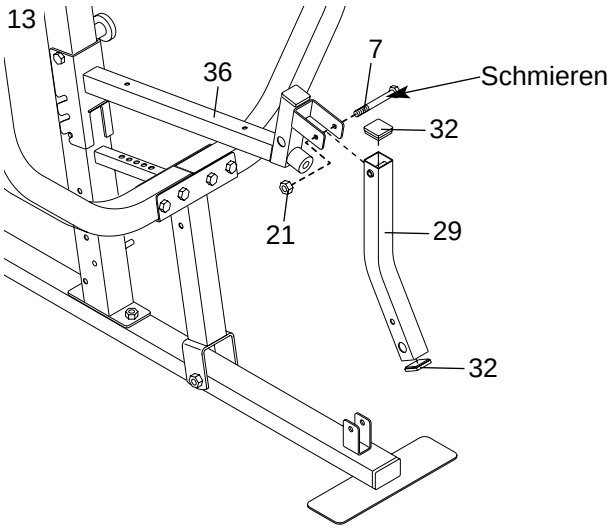
11



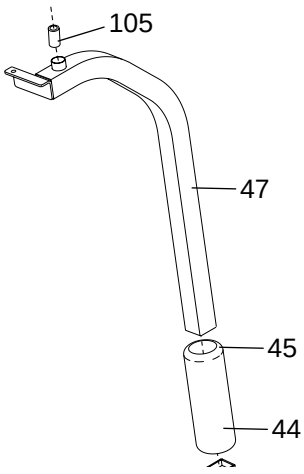
12



13



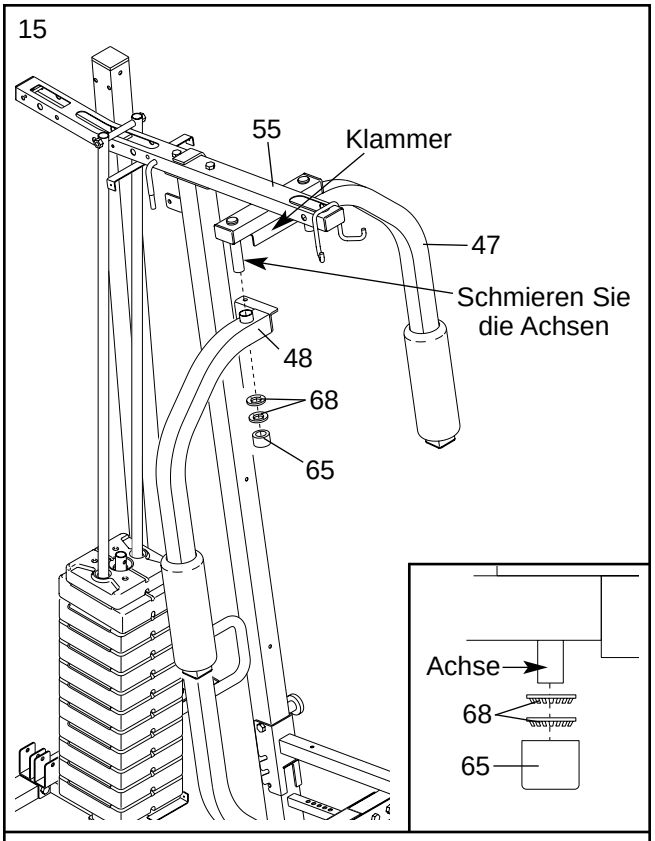
14



15. Schmieren Sie die Achsen auf dem oberen Rahmen (55). Richten Sie den rechten Butterfly-Bügel (48) so aus wie gezeigt und schieben Sie ihn auf die rechte Achse. **Achten Sie darauf, dass der Butterfly-Bügel hinter der Klammer am oberen Rahmen ist.**

    Lassen Sie eine zweite Person den rechten Butterfly-Bügel (48) mit zwei 25mm Spannringen (68) und einer 25mm Deckkappe (65) an der Achse befestigen. **Anmerkung: Legen Sie die Spannringe oben auf die umgekehrte Deckkappe wie in der Nebenzeichnung gezeigt. Achten Sie darauf, dass die Zacken an den Spannringen in Richtung Deckkappe gebogen sind. Klopfen Sie die Deckkappe vorsichtig auf die Achse.**

    Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Butterfly-Bügel (47).

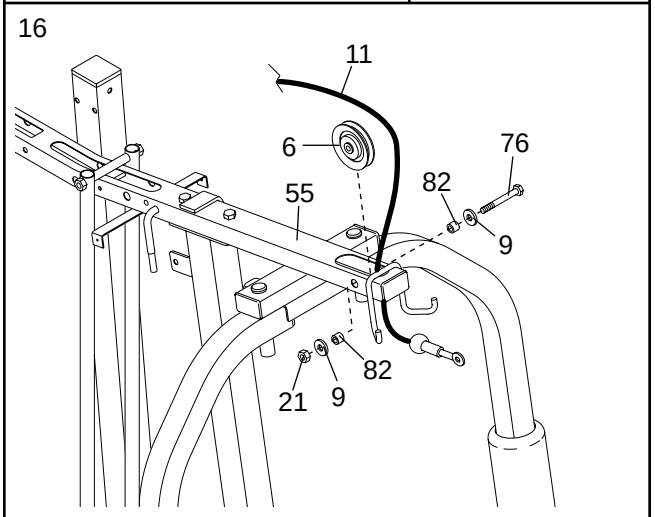


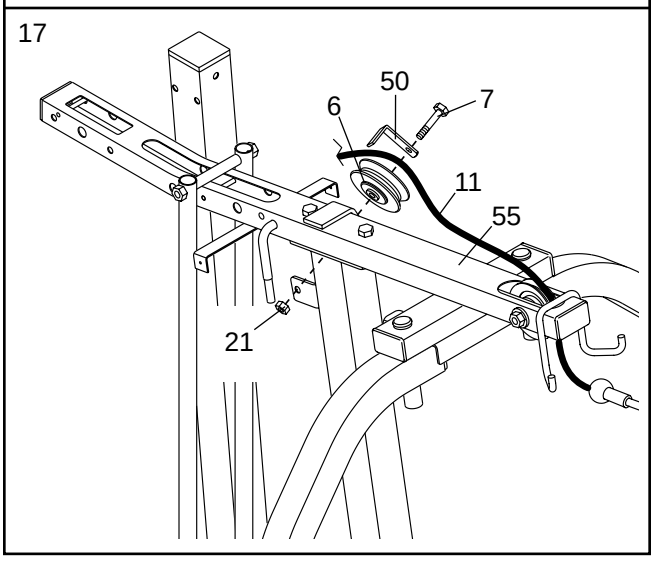
Kabelmontage

16. **Zur Kabelidentifizierung und -route während Stufen 16 bis 44, beziehen Sie sich auf das KABELDIAGRAMM auf Seite 25. Ziehen Sie die Bolzen und Verschlussmuttern, welche die Rollen sichern, nicht zu fest an; die Rollen müssen sich leicht drehen können.**

    Finden Sie das hohe Kabel (11). Es hat einen Ball an einem Ende und einen Bolzen am anderen. Führen Sie das Bolzenende des Kabels hoch durch den oberen Rahmen (55) hoch und um ein “V”-Rolle (6). Befestigen Sie das Kabel mit einem M10 x 75mm Bolzen (76), zwei 12,5mm Abstandsstücken (82), zwei M10 Unterlegscheiben (9) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) innen am oberen Rahmen.

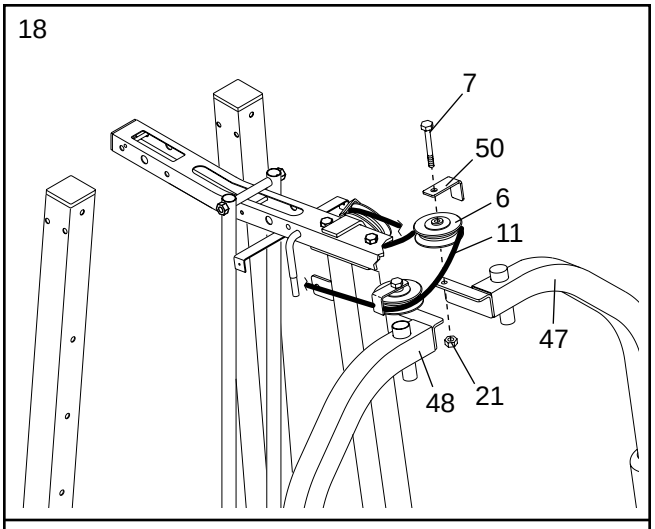
17. Wickeln Sie das hohe Kabel (11) um die “V”-Rolle (6). Befestigen Sie die Rolle und eine lange Kabelklappe (50) mit dem M10 x 60mm Bolzen (7) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) an der angezeigten Klammer am oberen Rahmen (55). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklammer so ausgerichtet ist, um das Kabel in der Rille der Rolle zu halten.**





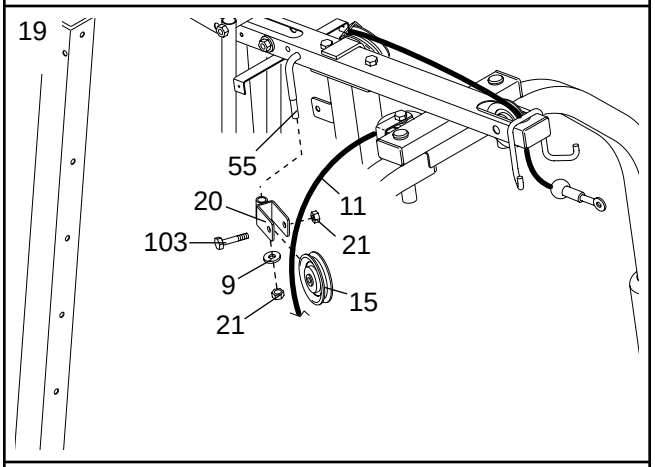
18. Wickeln Sie das hohe Kabel (11) um die “V”-Rolle (6). Befestigen Sie die Rolle und eine lange Kabelklappe (50) mit dem M10 x 60mm Bolzen (7) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) am linken Butterfly-Bügel (47). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklammer so ausgerichtet ist um das Kabel in der Rille der Rolle zu halten.**

    Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem rechten Butterfly-Bügel (48).

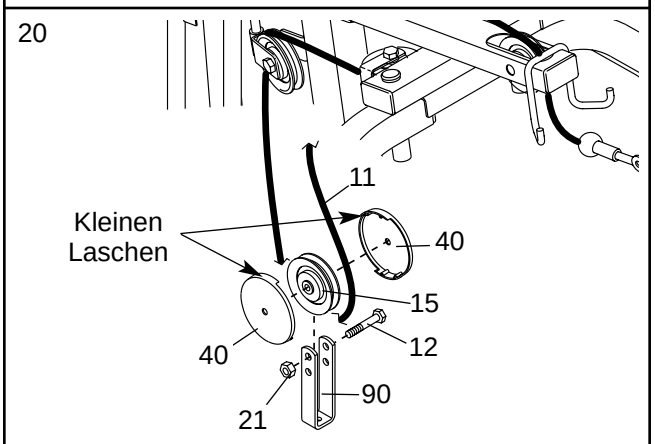


19. Winden das hohe Kabel (11) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle mit einem M10 x 47mm Bolzen (103) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) an der Rollenklammer (20).

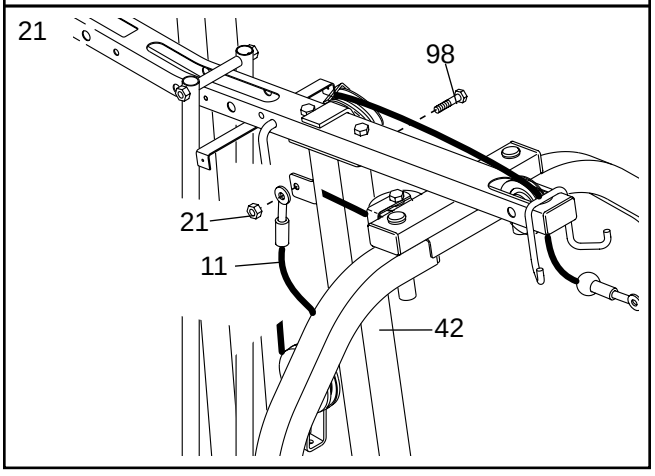
    Befestigen Sie die Rollenklammer (20) mit einer M10 Unterlegscheibe (9) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) am oberen Rahmen (55). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmutter noch nicht fest.**



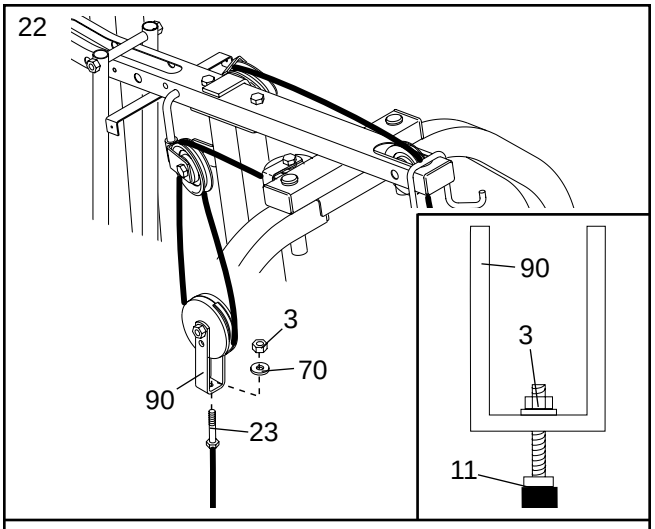
20. Winden das hohe Kabel (11) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckelungen (40) in das obere Loch in der großen "U"-Klammer (90) mit einem M10 x 52mm Bolzen (12) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollenabdeckelungen oben befinden.**



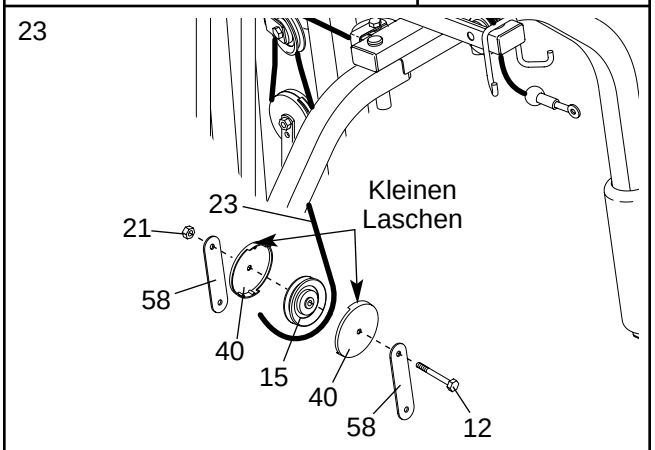
21. Befestigen Sie das hohe Kabel (11) an die Klammer am vorderen Pfosten (42) mit einem M10x 20mm Bolzen (98) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21).



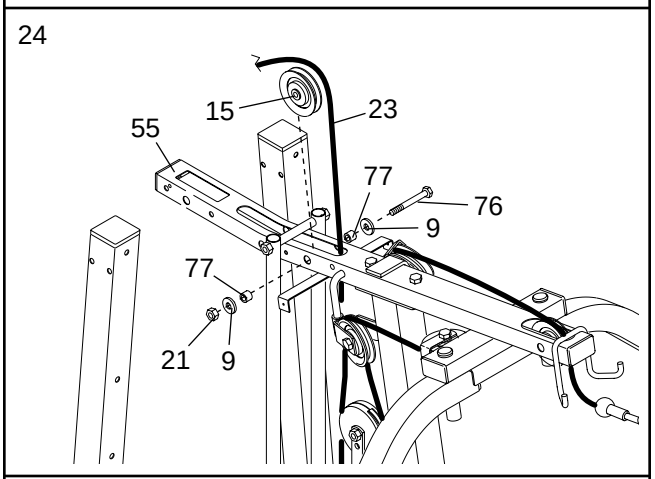
22. **Finden Sie das Gewichtskabel (23);** es hat einen Bolzen am anderen. Befestigen Sie das Gewichtaskabel mit einer M8 Unterlegscheibe (70) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (3) am die großen “U”-Klammer (90). **Ziehen Sie die Verschlussmutter noch nicht fest an; sie sollte nur zwei Umdrehungen auf dem Ende des Kabels eingedreht sein, wie gezeigt in der eingesetzten Zeichnung.**



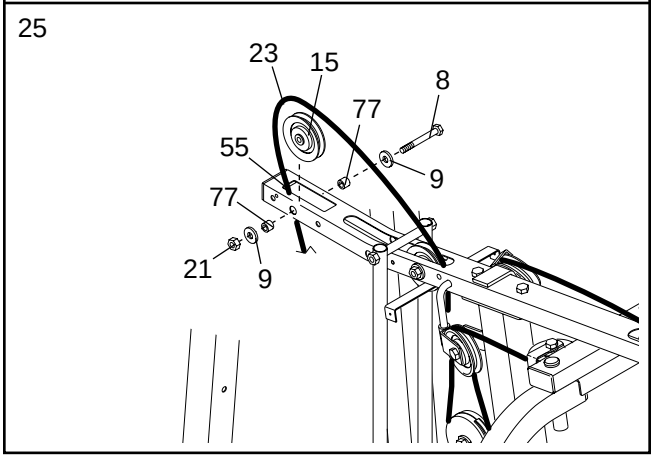
23. Winden Sie das Gewichtskabel (23) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckelungen (40) in das obere Loch in der Rollenplatten (58) mit einem M10 x 52mm Bolzen (12) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21). **Achten Sie darauf, dass sich die Laschen an den Rollenabdeckelungen oben befinden.**



24. Führen Sie das Gewichtskabel (23) hoch durch den oberen Rahmen (55). Winden Sie das Kabel um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle innen im oberen Rahmen mit einem M10 x 75mm Bolzen (76), zwei 17,5mm Abstandsstücken (77), zwei M10 Unterlegscheiben (9) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21).



25. Winden Sie das Gewichtskabel (23) um eine 90mm Rolle (15) und führen es runter durch den oberen Rahmen (55). Befestigen Sie die Rolle innen im oberen Rahmen mit einem M10 x 80mm Bolzen (8), zwei 17,5mm Abstandsstücken (77), zwei M10 Unterlegscheiben (9) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21).



26. Winden Sie das Gewichtskabel (23) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckelungen (40) in den zweiten Satz Löcher von oben in dem Paar der großen Rollenplatten (91) mit einem M10 x 52mm Bolzen (12) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckumgen oben befinden.**

27. Führen Sie das Gewichtskabel (23) hoch durch den oberen Rahmen (55) um eine 115mm Rolle (74) und wieder herunter durch den oberen Rahmen. Befestigen Sie die Rolle innen im oberen Rahmen mit einem M10 x 75mm Bolzen (76), zwei 17,5mm Abstandsstücken (77), zwei M10 Unterlegscheiben (9) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21).

28. Befestigen Sie das Gewichtskabel (23) mit einer M8 Unterlegscheibe (70) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (3) an die “U”-Klammer (57). **Ziehen Sie die Verschlussmutter noch nicht fest an; sie sollte nur zwei Umdrehungen auf dem Ende des Kabels eingedreht sein, wie gezeigt in der eingesetzten Zeichnung.**

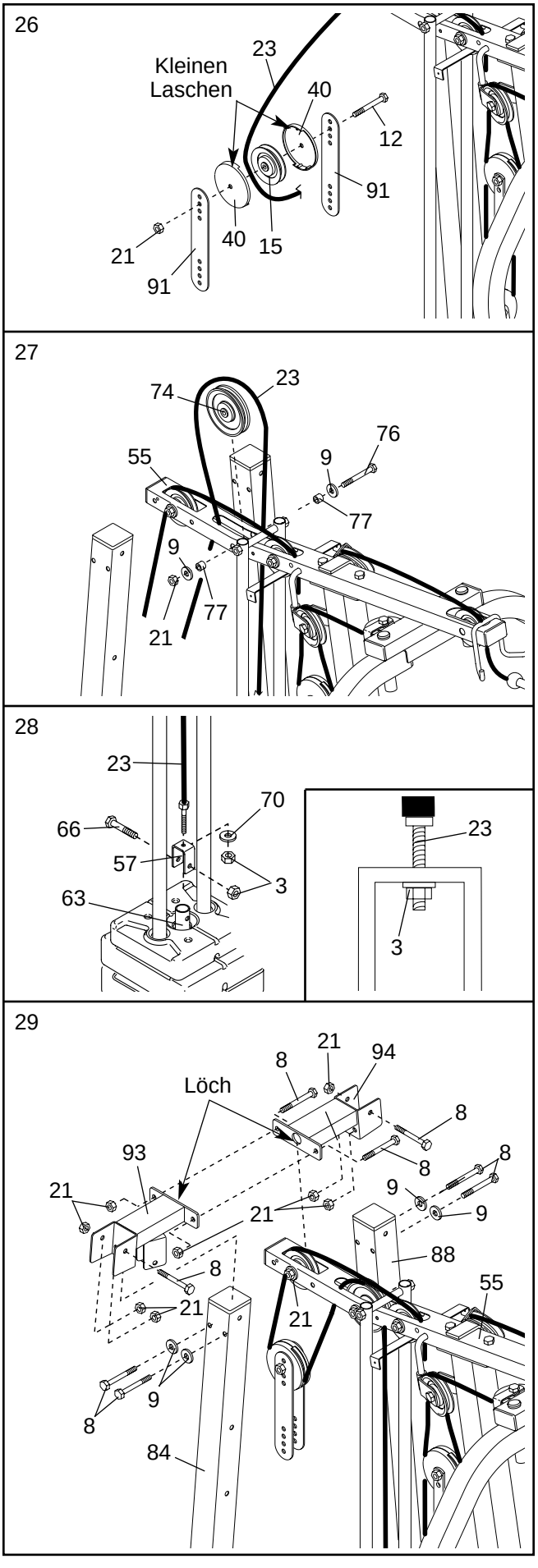
    Befestigen Sie die “U”-Klammer (57) an das Gewichtsrohr (63) mit einem M8 x 45mm Bolzen (66) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (3).

29. Schieben Sie die rechte und die linke Pfostenklammer (93, 94) zwischen dem oberen Rahmen (55) und dem Halterpfosten (84) und Stützpfosten (88), so dass die Löcher in der Klammer am Pfosten über den M10 x 80mm Bolzen (nicht gezeigt) und die M10 Nylon-Verschlussmutter (21), die in in Stufe 25 wurden, passen.

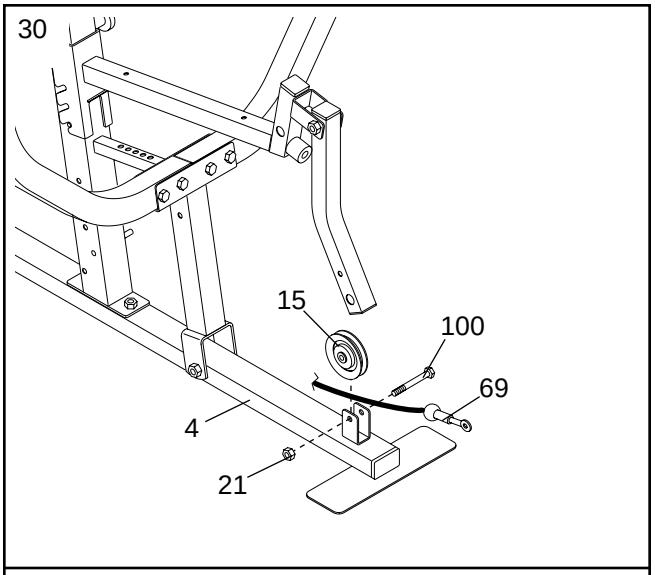
    Befestigen Sie die rechte und die linke Pfostenklammer (93, 94) an den oberen Rahmen (55) mit zwei M10 x 80mm Bolzen (8) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (21). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmuttern noch nicht fest.**

    Befestigen Sie die rechte Pfostenklammer (93) mit drei M10 x 80mm Bolzen (8), zwei M10 Unterlegscheiben (9) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (21) an den Halterpfosten (84). Befestigen Sie die linke Pfostenklammer (94) an den Stützpfosten (88) auf die gleiche Weise.

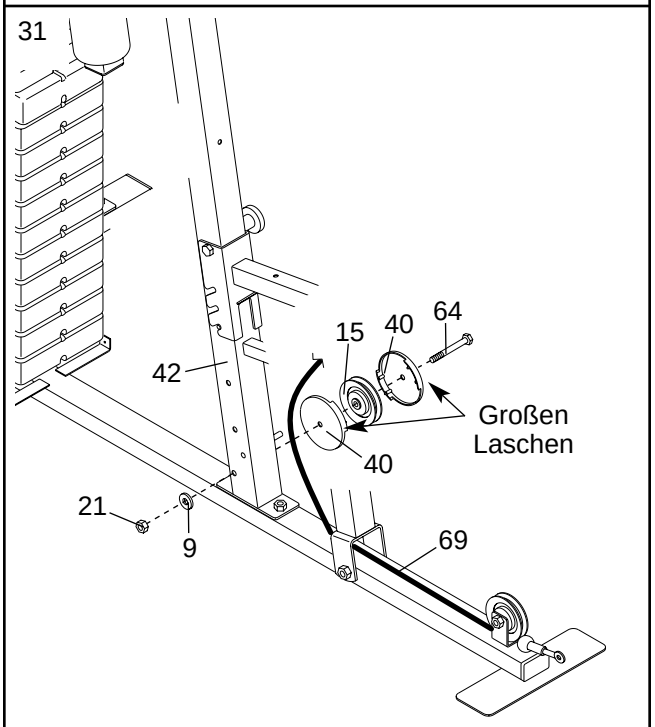
    Ziehen Sie die vier M10 Nylon-Verschlussmuttern (21), die in Schritte 3, 8 und 29 gebraucht wurdenfest an.



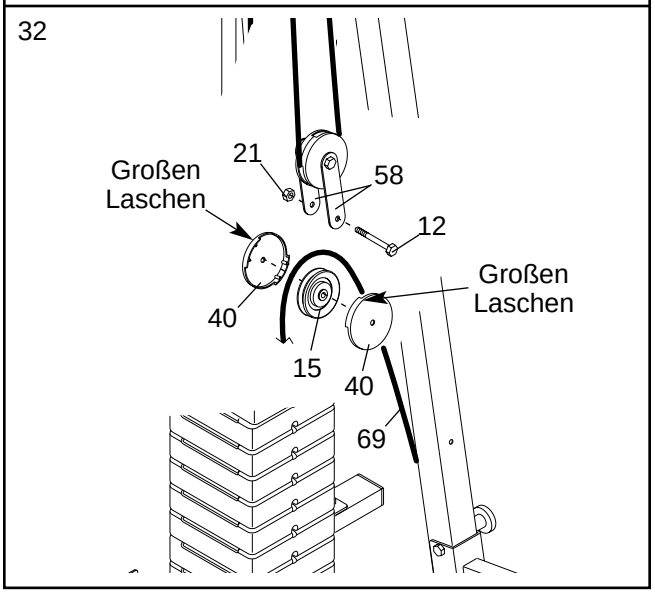
30. **Finden Sie das untere Kabel (69),** welches an beiden Enden einen Ball hat. Legen Sie das Kabel in die Klammer an der Basis (4). Befestigen Sie eine 90mm Rolle (15) innen an der Klammer mit einem M10 x 45mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21).



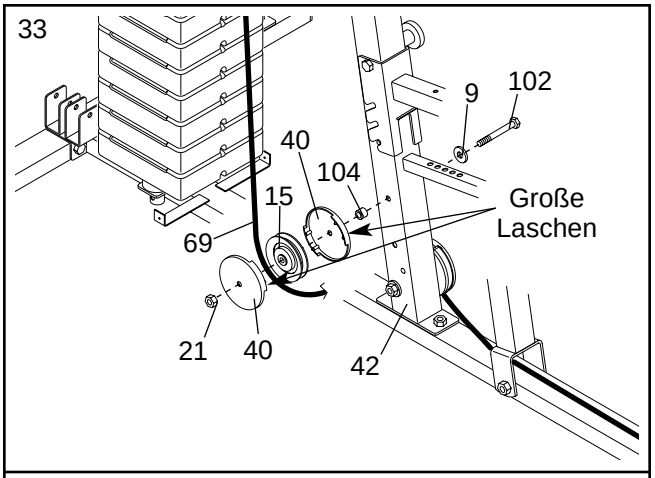
31. Führen Sie das untere Kabel (69) um die 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und zwei Rollenabdeckelungen (40) mit der M10 x 110mm Bolzen (64), der M10 Unterlegscheibe (9), und dem M10 Nylon-Verschussmutter (21) am unteren Loch des vorderen Pfostens (42). **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen an den Rollenabdeckelungen auf der gezeigten Seite befinden.**



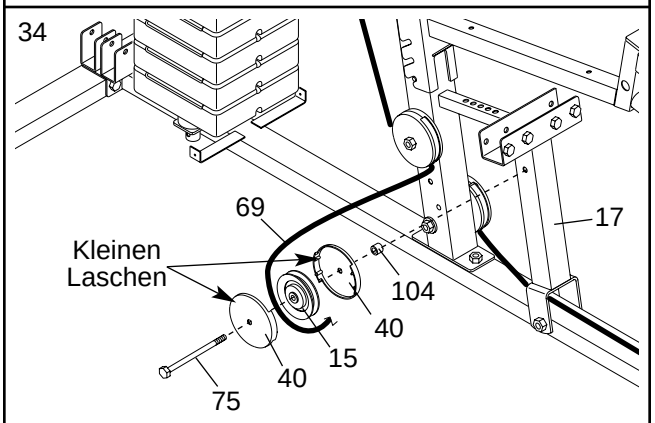
32. Winden Sie das untere Kabel (69) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckelungen (40) mit einem M10 x 52mm Bolzen (12) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) in den beiden Rollenplatten (58). **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen an den Rollenabdeckelungen auf der gezeigten Seite befinden.**



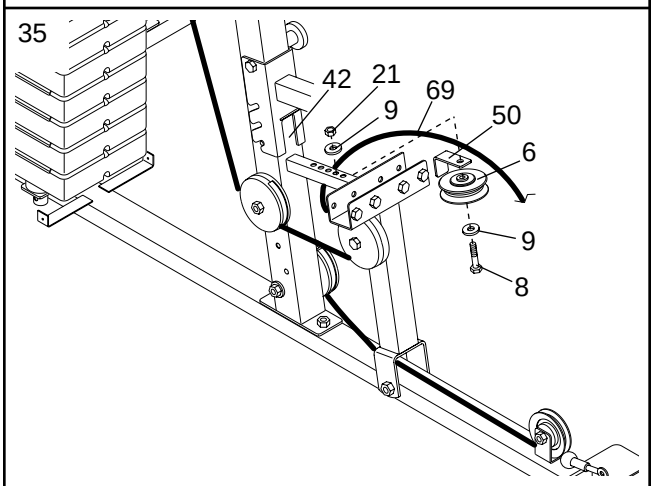
33. Führen Sie das untere Kabel (69) um die 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und zwei Rollenabdeckelungen (40) mit der M10 x 115mm Bolzen (102), der M10 Unterlegscheibe (9), und einem M10 dicken Abstandsstück (104), und dem M10 Nylon-Verschussmutter (21) am oberen Loch des vorderen Pfostens (42). **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen an den Rollenabdeckelungen auf der gezeigten Seite befinden.**



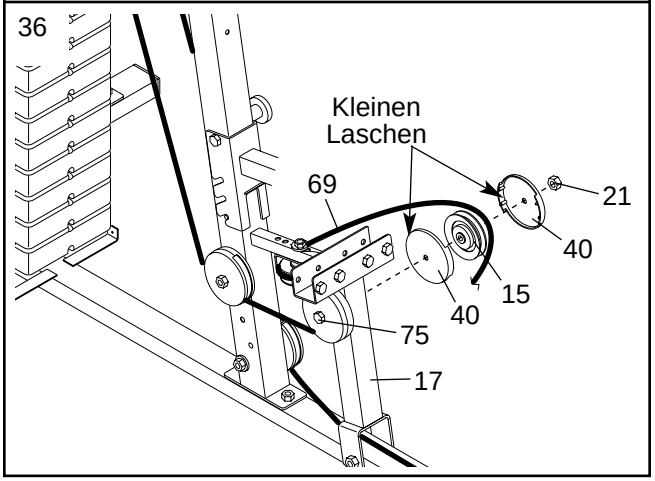
34. Winden Sie das untere Kabel (69) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckelungen (40) an den Press-Rahmen (17) mit einem M10 x 135mm Bolzen (75) und einem M10 dicken Abstandsstück (104). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollenabdeckelungen unten befinden. Amerkung: Eine Nylon-Verschlussmutter wird an den Bolzen befestigt in Schritt 36.**



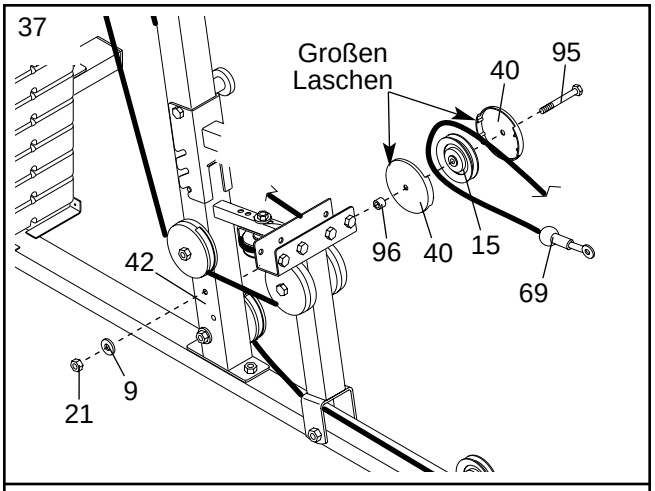
35. Winden Sie das untere Kabel (69) um eine “V”-Rolle (6). Befestigen Sie die Rolle und eine lange Kabelklappe (50) mit einem M10 x 80mm Bolzen (8), zwei M10 Unterlegscheiben (9) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) in das zweite Loch vom Ende des Rohrs am vorderen Pfosten (42).



36. Winden Sie das untere Kabel (69) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckelungen (40) mit einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) und dem M10 x 135mm Bolzen (75), der in Stufe 34 benutzt wurde, am Press-Rahmen (17). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollenabdeckelungen auf der gezeigten Seite befinden.**

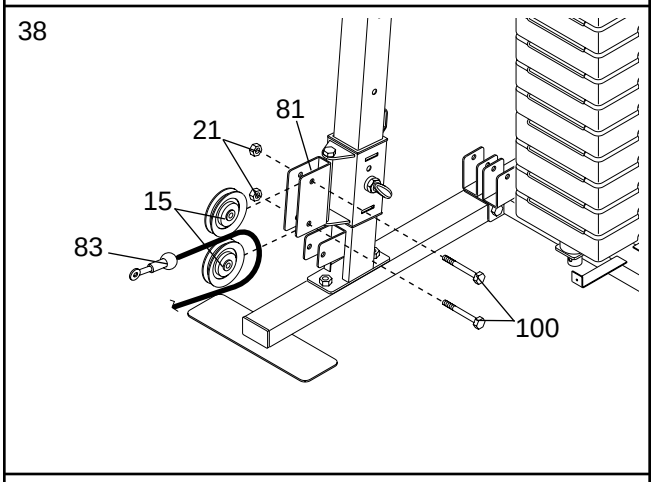


37. Winden Sie das untere Kabel (69) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle, ein Paar Rollenabdeckelungen (40) mit einem M10 x 120mm Bolzen (95), einer M10 Unterlegscheibe (9) einer großes Abstandstück (96) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21) in das mittlere Loch im vorderen Pfosten (42) **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen an den Rollenabdeckungen auf der gezeigten Seite befinden.**

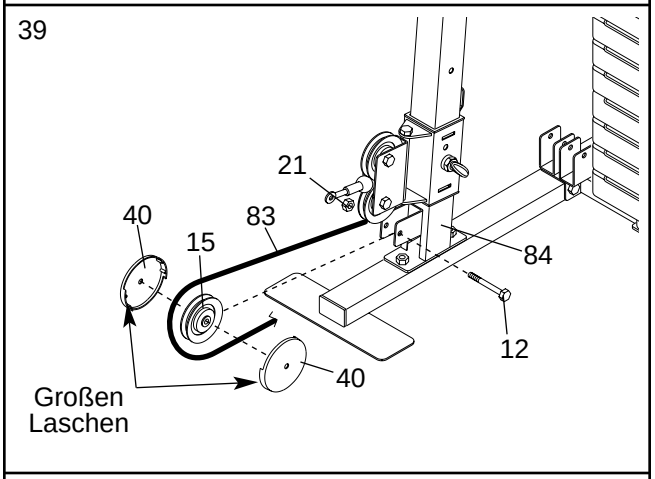


38. Befestigen Sie eine 90mm Rolle (15) in dem oberen Loch in der Drehklammer (81) mit einem M10 x 47mm Bolzen (103) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21).

Finden Sie das Halterkabel (83); es hat eine Kugel an einem Ende und einen Bolzen am anderen. Winden Sie das Kabel um eine andere 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle in das unter Loch in der Drehklammer (81) mit einem M10 x 45mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21).

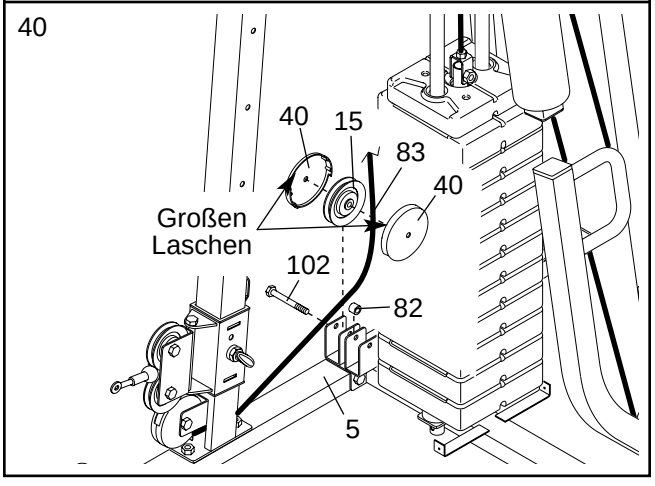


39. Winden Sie das Halterkabel (83) um eine 90mm Rolle (15) und führen es durch das Loch im Halterpfosten (84) ein. Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckelungen (40) an den Tragpfosten mit einem M10 x 52mm Bolzen (12) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21). **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen an den Rollenabdeckelungen auf der gezeigten Seite befinden.**



40. Winden Sie das Halterkabel (83) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckelungen (40) innen in der angezeigten Klammer am Stabilisator (5) mit einem M10 x 115mm Bolzen (102). **Drücken Sie den Bolzen durch die erste Klammer. Achten Sie darauf, dass sich die Laschen an den Rollenabdeckelungen auf der gezeigten Seite befinden.**

Halten Sie ein 12,5mm Abstandsstück (82) zwischen den zwei Klammern am Stabilisator (5). Drücken Sie den M10 x 115mm Bolzen (102) durch das Abstandsstück, **aber nicht in die nächste Klammer.**

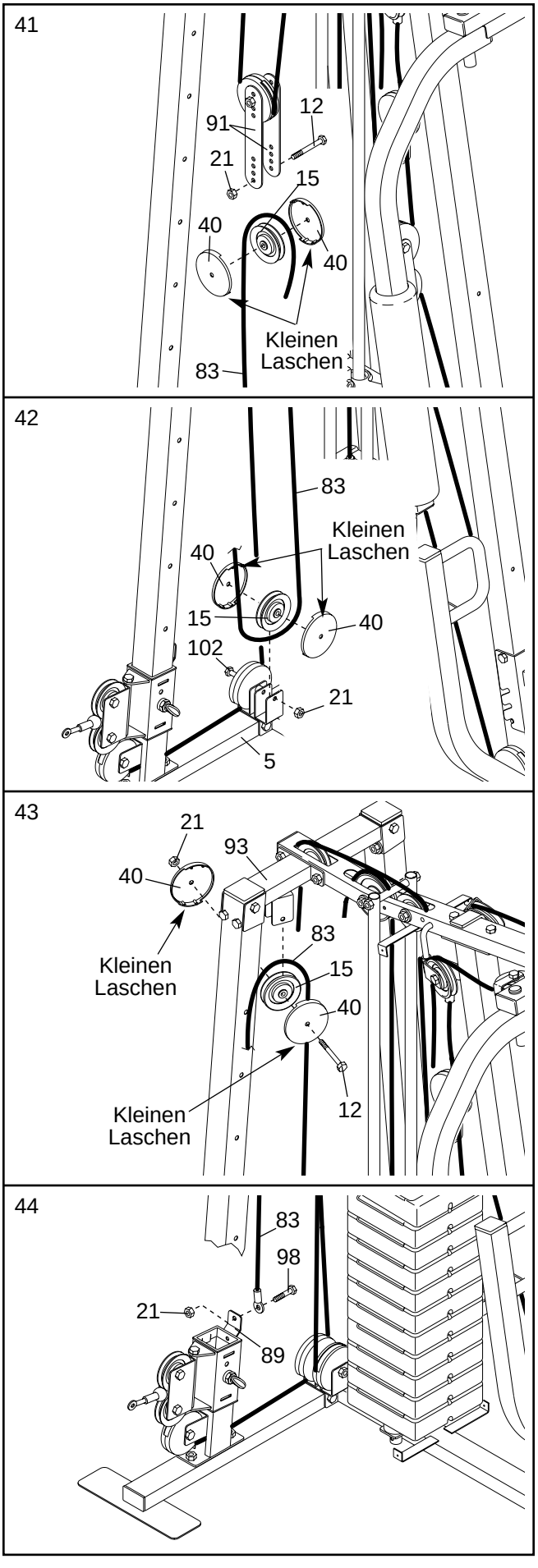


41. Winden Sie das Halterkabel (83) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckelungen (40) in den zweiten Satz Löcher von unten in dem Paar der großen Rollenplatten (91) mit einem M10 x 52mm Bolzen (12) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollenabdeckelungen unten befinden.**

42. Winden Sie das Halterkabel (83) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckelungen (40) innen in der anderen Klammer am Stabilisator (5) mit dem M10 x 105mm Bolzen (106), der in Stufe 40 benutzt wurde, und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollenabdeckelungen oben befinden.**

43. Winden Sie das Halterkabel (83) um eine 90mm Rolle (15). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckelungen (40) innen in der Klammer an der rechten Pfostenklammer (93) mit einem M10 x 52mm Bolzen (12) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollenabdeckelungen unten befinden.**

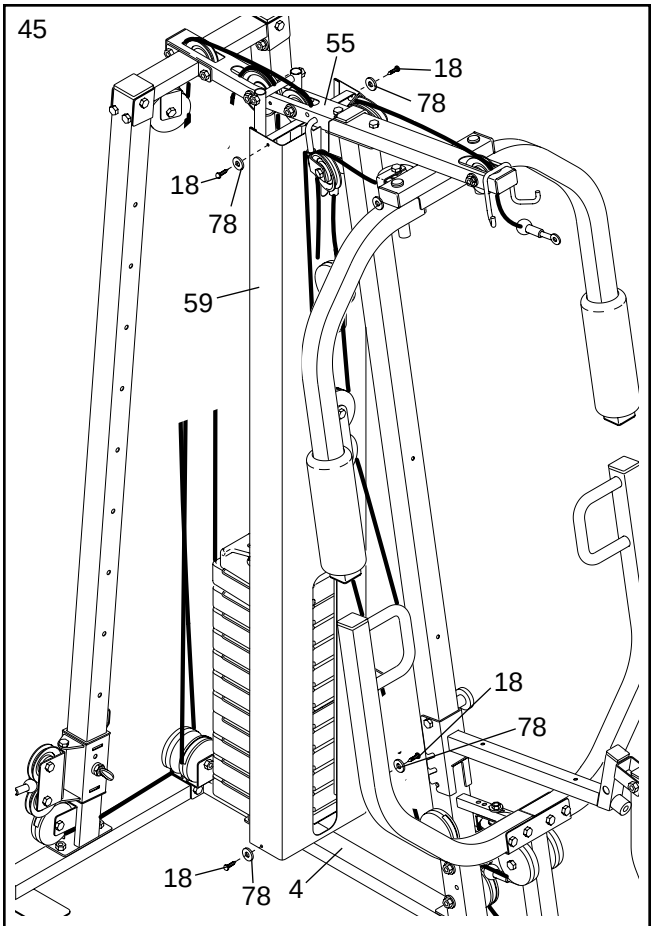
44. Befestigen Sie das Halterkabel (83) an den Halter (89) mit einem M10 x 20mm Bolzen (98) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (21).



Sitzmontage

45. Befestigen Sie die Umhüllung (59) mit zwei M6 Unterlegsheiben (78) und zwei M6 x 16mm Bolzen (18) an der Klammer auf dem oberen Rahmen (55).

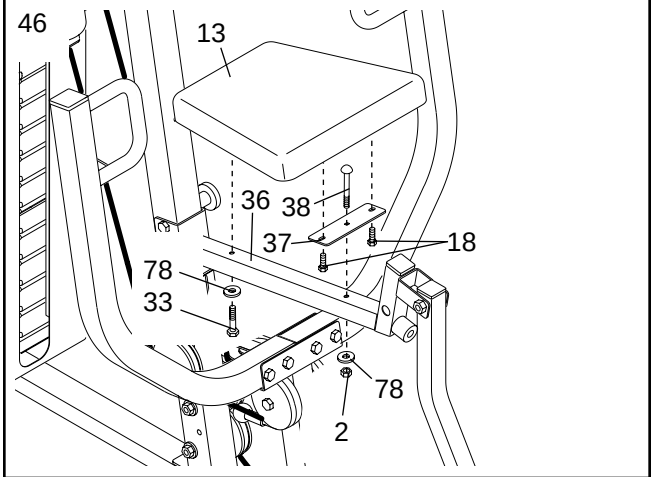
    Befestigen Sie die Umhüllung (59) mit zwei zwei M6 Unterlegsheiben (78) und zwei M6 x 16mm Bolzen (18) an der Klammer an der Basis (4).



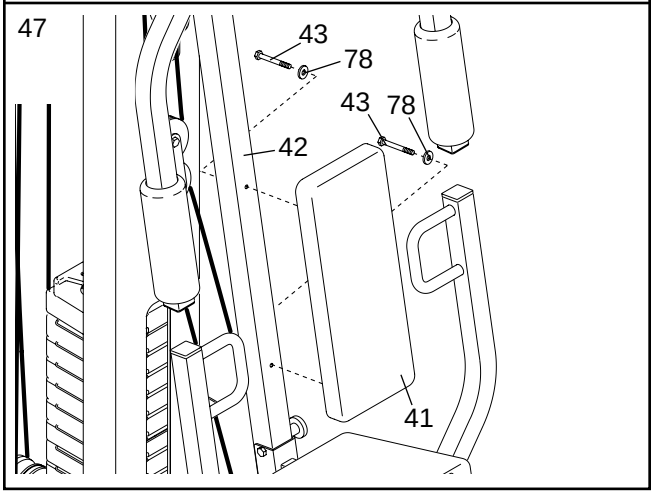
46. Führen Sie den M6 x 50mm Einsteckbolzen (38) durch das mittere Loch der Sitzplatte (37). Befestigen Sie das breite Ende der Sitz (13) mit zwei M6 x 16mm Bolzen (18) an der Sitzplatte.

    Befestigen Sie den Sitzplatte (37) mit dem M6 x 50mm Einsteckbolzen (38), einer M6 Unterlegscheibe (78) und der M6 Nylon-Verschlussmutter (2) am Sitzrahmen (36).

    Befestigen Sie das andere Ende des Sitzes (13) mit einer M6 Unterlegscheibe (78) und einem M6 x 50mm Bolzen (33) am Sitzrahmen (36).

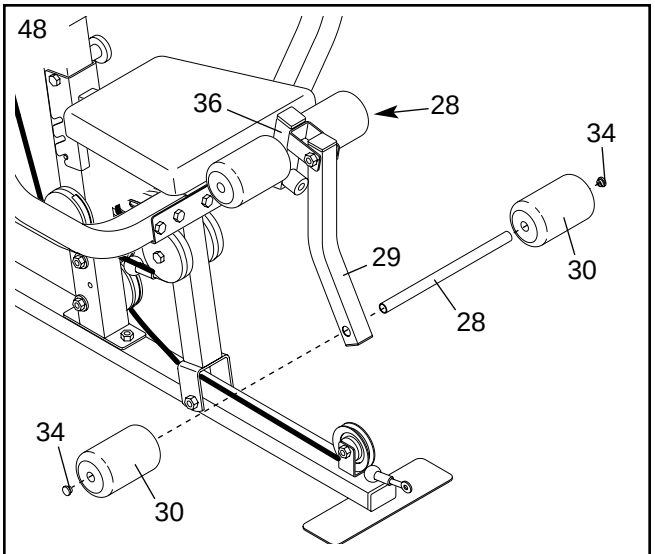


47. Befestigen Sie die Rückenlehne (41) mit zwei M6 x 73mm Bolzen (43) und zwei M6 Unterleg-scheiben (78) am vorderen Pfosten (42).

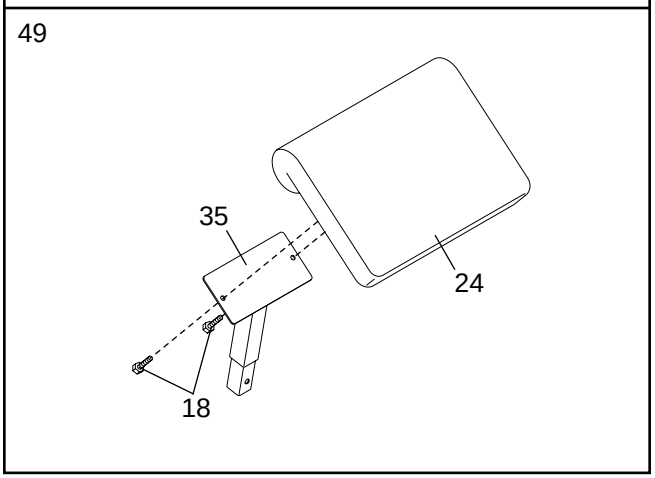


48. Schieben Sie ein Polsterrohr (28) durch das Loch im Beinhebel (29). Drücken Sie je eine 19mm runde Innenkappen (34) in die Enden des Polsterrohrs. Schieben Sie zwei Schaumstoffpolster (30) auf das Polsterrohr.

    Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem anderen Polsterrohr (28) und dem Sitzrahmen (36).



49. Befestigen Sie das Curl-Polster (24) mit zwei M6 x 16mm Bolzen (18) am Curl-Pfosten (35).



50. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig befestigt sind. Der Gebrauch aller anderen Teile wird auf Seite 21 unter EINSTELLUNG erklärt.

    Bevor Sie die Heimfitnessstation benutzen, ziehen Sie jedes Kabel ein paarmal an, um sich zu versichern, dass die Kabel sich leicht über die Rollen bewegen. Sollte sich eines der Kabel nicht leicht bewegen, suchen und korrigieren Sie das Problem. **WICHTIG: Sollten die Kabel nicht vorschriftsgemäß installiert worden sein, könnten Sie bei Gebrauch mit schweren Gewichten beschädigt werden. Konsultieren Sie das KABELDIAGRAMM auf Seite 25 dieser Bedienungsanleitung, um die richtige Kabelführung zu überprüfen. Sollten die Kabel irgendwo zu locker sein, müssen Sie die Kabel unbedingt straffen. Siehe FEHLERSUCHE UND WARTUNG auf Seite 24.**

EINSTELLUNG

Dieser Teil erklärt wie man die Heimfitnessstation anpasst. Siehe TRAININGSRICHTLINIEN auf Seite 26 für wichtige Information um den besten Vorteil aus Ihrem Trainingsprogramm zu gewinnen. Beziehen Sie sich auch auf die inbegriffenen Trainingsrichtlinien um die korrekte Art jeder Übung zu ersehen.

Achten Sie darauf, dass alle Teille korrekt festgezogen sind, jedes Mal wenn die Heimfitnessstation benutzt wird. Ersetzen Sie sofort alle abgenutzte Teile. Die Heimfitnessstation kann mit einem feuchten Lappen und milden nicht ätzenden Reinigungsmittel gesäubert werden.

VERSTELLEN DER GEWICHTSMENGE

Um das Gewicht am Gewichtsstapel zu verändern, stecken Sie den Gewichtsschlüssel (26) unter das gewünschte Gewicht (25) ganz ein. Führen Sie den Gewichtsschlüssel so ein, dass das gebogenen Ende den Gewichtestapel berührt. Drehen Sie das gebogene Ende nach unten.

Die Gewichtseinstellung des Gewichtestapels kann von 6 Pfund bis zu 143,5 Pfund verändert werden, in Zunahme von 12,5 Pfund. **Wegen der Wirkung der Kabel und der Rollen schwankt der eigentliche Widerstand etwas bei jeder Gewichtsmenge. Sehen Sie die GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE auf Seite 23 an, um sich über die ungefähre Höhe des Widerstands bei jeder Gewichtsmenge zu informieren.**

VERSCHLIEßEN DES GEWICHTESTAPELS

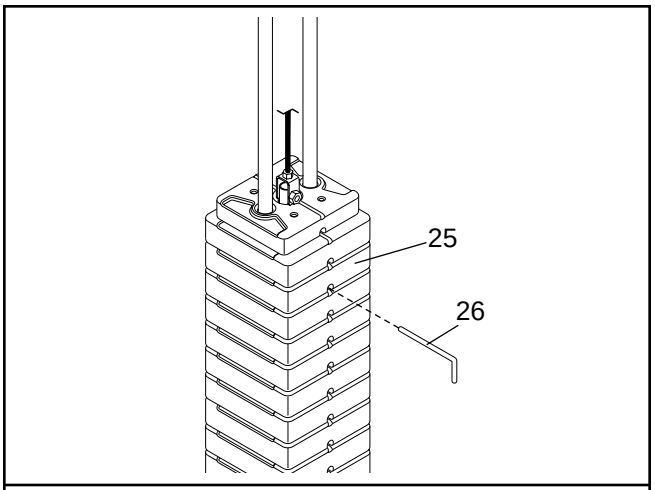
Um unerlaubte Benutzung des Gewichtestapels zu vermeiden, stecken Sie eine Verschlussstange (85) in das angezeigte Loch in eines der Gewichtsführungen (62) und sichern die Verschlussstange mit einem Verschluss (86).

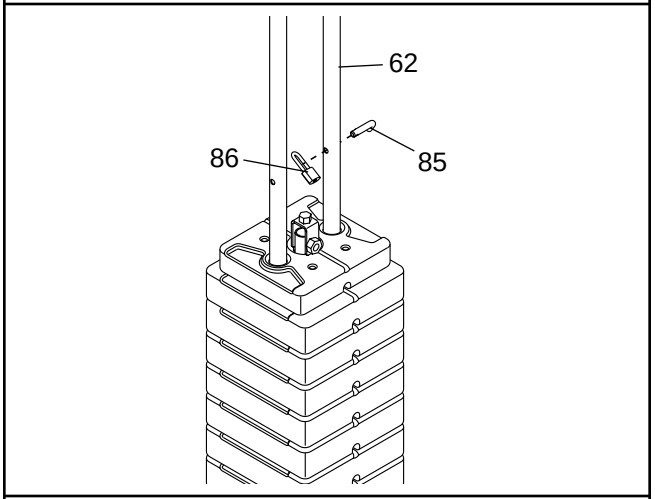
Entfernen Sie den Verschluss (86) und die Verschlussstange (85) um das Gewichtssystem wieder zu benutzen.

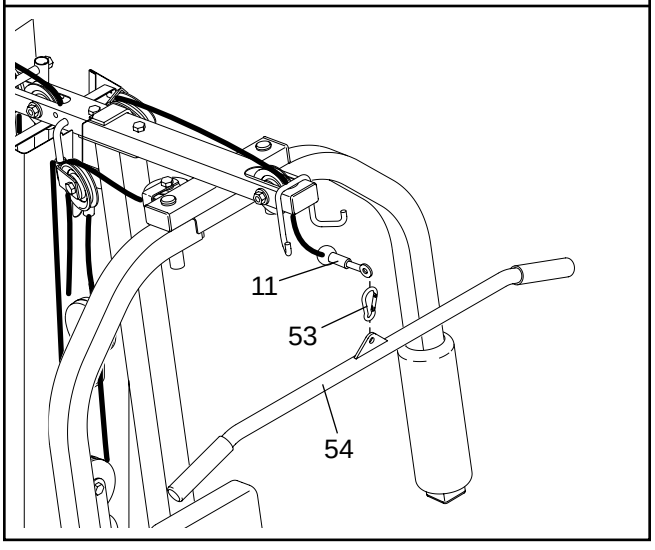
BEFESTIGEN DES ZUBEHÖRS AN DIE KABEL

Befestigen Sie die Latstange (54) mit einem Kabelklipp (53) am hohen Kabel (11). Für einige Übungen ist es notwendig, die Kette (nicht gezeigt) zwischen der Latstange und dem langen Kabel mit zwei Kabelklammern zu befestigen. **Stellen Sie die Länge der Kette zwischen der Latstange und dem langen Kabel so ein, dass sich die Latstange in der für die jeweilige Übung angemessenen Ausgangposition befindet.**

Das andere Zubehör kann an das hohe Kabel (11), an das untere Kabel (nicht gezeigt), oder an das Halterkabel (nichtgezeigt) auf die gleiche Weise befestigt werden.



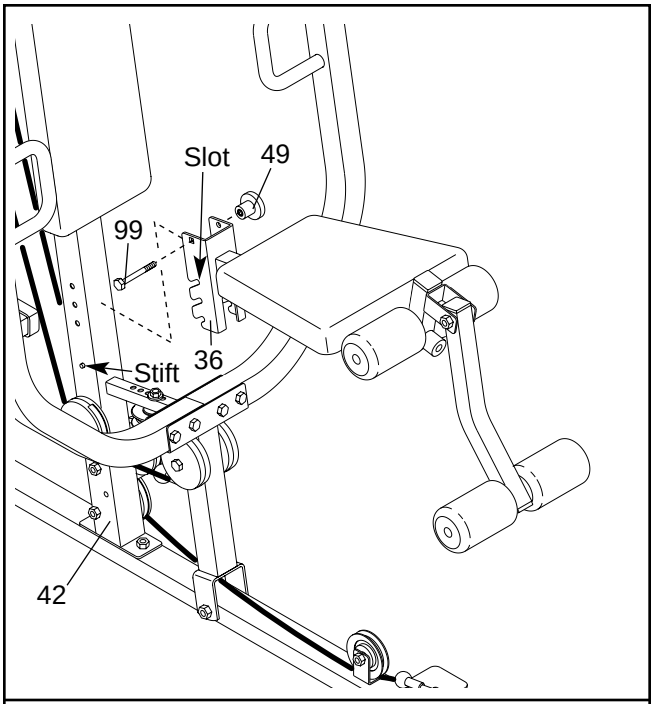




BEFESTIGEN DES BANKRAHMENS

Um den Sitzrahmen (36) an den vorderen Pfosten (42) zu befestigen, schieben Sie eines der drei Einkerbungen an der Klammer auf den Bankrahmen über den Stift auf dem Pfosten. **Anmerkung: Der Bankrahmen kann auf drei Höhen verstellt werden, indem die verschiedenen Einkerbungen an der Klammer benutzt werden.** Befestigen Sie den Bankrahmen mit dem M10 x 80mm Einsteckbolzen (99) und dem Sitzknopf (49) am Pfosten.

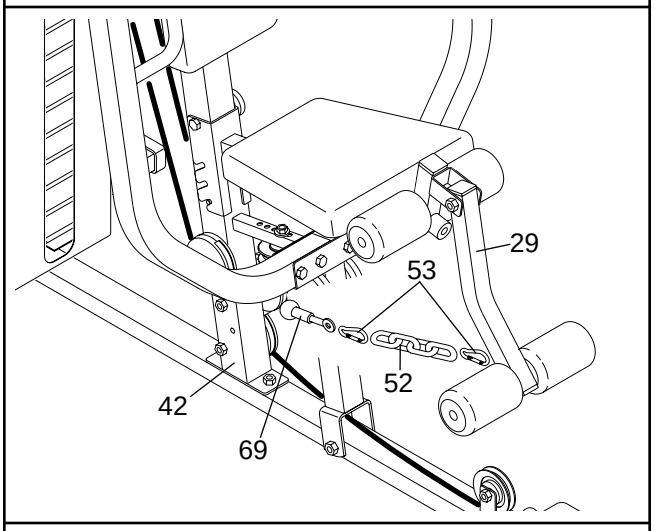
Fuer einiges Training muss der Sitzrahmen (36) entfernt werden. Zuerst versichern Sie sich, dass die Kette nicht am Beinhebel befestigt ist. Dann entfernen Sie den Sitzknopf (49) und den M10 x 80mm Einsteckbolzen (99) vom Bankrahmen. Heben Sie den Sitzrahmen vom vorderen Pfosten (42) hoch.



BEFESTIGEN DES BEINHEBELS AN DAS UNTERE KABEL

Um den Beinhebel (29) zu benutzen, muss er an den vorderen Pfosten befestigt sein (siehe oben BEFESTIGEN DES BANKRAHMENS).

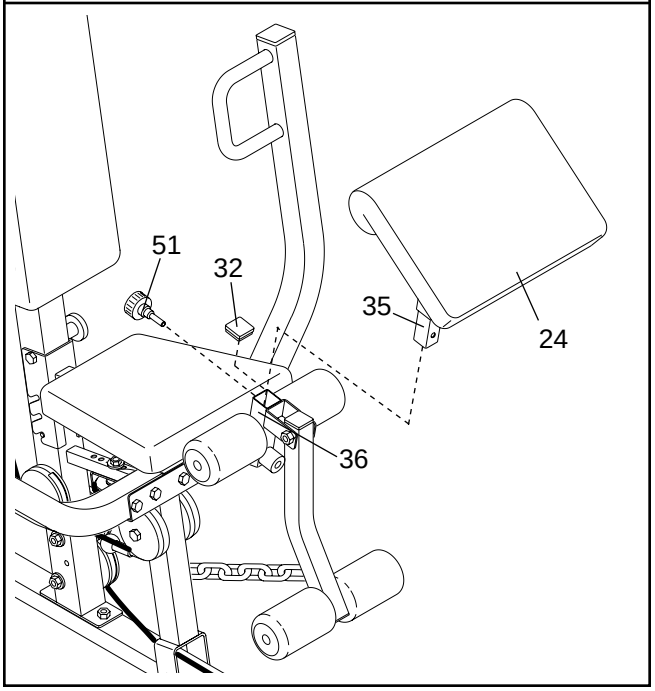
Befestigen das eine Ende der Kette (52) an das Ende des unteren Kabels (69) beim vorderen Pfosten (42) mit einer Kabelklipp (53). Befestigen Sie das andere Ende der Kette an die Klammer des Beinhebels (29) mit einer anderen Kabelklammer.



BEFESTIGEN DES CURL-POLSTERS

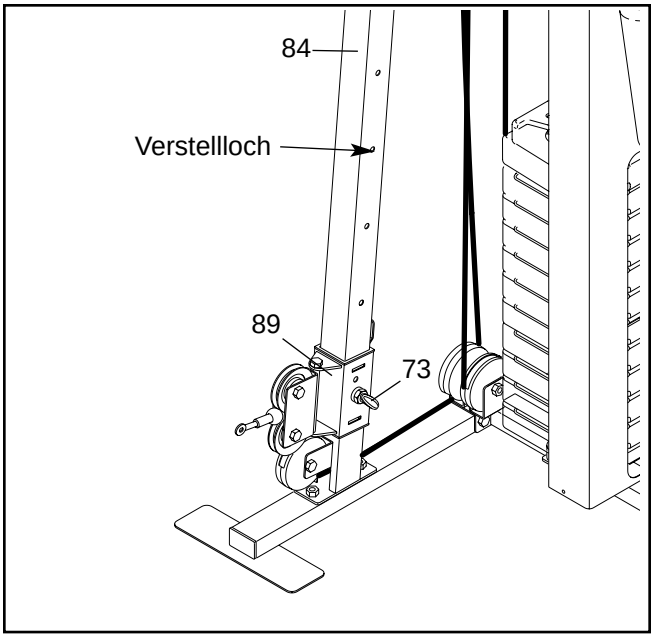
Um das Curl-Polster (24) am Gewichtssystem zu befestigen, muss der Bankrahmen am vorderen Pfosten befestigt sein (siehe oben BEFESTIGEN DES BANKRAHMENS). Entfernen Sie die 38mm viereckige Innenkappe (32) vom Sitzrahmen (36). Führen Sie den Curl-Pfosten (35) in den Bankrahmen ein und sichern ihn sie mit dem Curl-Knopf (51).

Entfernen Sie immer das Curl-Polster (24) wenn es nicht benutzt wird, und befestigen Sie die 38mm viereckige Innenkappe (32) wieder.



VERSTELLEN DES HALTERS

Um die Höhe des Halters (89) zu verstellen, drehen Sie den Halterknopf (73) gegen den Uhrzeigersinn bis er locker ist und ziehen ihn so weit wie möglich raus. Schieben Sie den Halter hoch oder runter am Halterpfosten (84) zur gewünschten Höhe. Stecken Sie den Halterknopf in ein Verstellloch am Pfosten und drehen den Knopf im Uhrzeigersinn bis er festsitzt.



GEWICHTSWIDERSTANDSTABELLE

Diese Tabelle gibt den ungefähren Gewichtswiderstand bei jeder Station an. “Oberstes” bezieht sich auf das 6 Pfund Gewicht ganz oben auf dem Gewichtestapel. Die anderen Zahlen beziehen sich auf die 12,5 Pfund Gewichtplatten. Der hier angegebene Butterfly-Armwiderstand bezieht sich auf den Widerstand für jeden Butterfly-Arm separat. **Anmerkung: Der tatsächliche Widerstand jeder Station kann variieren, gemäss der Reibung zwischen den Kabeln, Rollen und dem Gewichtsträger.**

Gewicht	Obere Rollens (lbs.)	Butterfly-Bügel (lbs.)	Andruck-bügel (lbs.)	Beinhebel (lbs.)	Untere Rollens (lbs.)	Halterrollen (lbs.)
Oberstes	12	8	20	21	25	11
1	21	15	38	39	34	26
2	29	21	55	56	44	41
3	37	27	73	74	57	56
4	45	34	90	91	72	71
5	53	40	108	109	86	86
6	61	46	125	126	100	101
7	69	53	143	144	115	116
8	79	59	160	161	133	131
9	86	65	178	179	150	146
10	96	71	195	196	168	161
11	104	78	213	214	182	176

Anmerkung: 1 lb. = .454 kg

FEHLERSUCHE UND WARTUNG

Untersuchen und befestigen Sie vor jedem Training alle Teile an der Heimfitnessstation. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort. Die Heimfitnessstation kann mit einem feuchten, weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel geputzt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

DIE KABEL STRAFFEN

Gewebte Kabel, wie in dieser Heimfitnessstation angewendet, können leicht verpannt werden. Wenn das Kabel schlaff ist bevor man Widerstand wahr nimmt, sollten die Kabel gestrafft werden. Um die Kabel festzuziehen, führen Sie zuerst den Gewichtsstift in die Mitte des Gewichtestapels ein. Die Kabel können auf verschiedene Arten gestrafft werden:

Siehe Zeichnung 1. Ziehen Sie M8 Nylon-Verschlussmutter (3), welche die Ende des Gewichtskabels (23) an die “U”-Klammer (57) verbindet, fest an.

Das Gewichtskabel (nicht gezeigt) kann in der “U”-Klammer (nicht gezeigt) am Gewichtestapel auf die gleiche Weise gestrafft werden.

Siehe Zeichnung 1. Entfernen Sie die M10 Nylon-Verschlussmutter (21) und den M10 x 52mm Bolzen (12) von der 90mm Rolle (15), Rollenabdeckelungen (40) und der großen “U”-Klammer (90). Befestigen Sie wieder die Rollenabdeckelungen in das untere Loch in der großen “U”-Klammer. Achten Sie darauf, dass sich das Kabel und die Rolle leicht bewegen können.

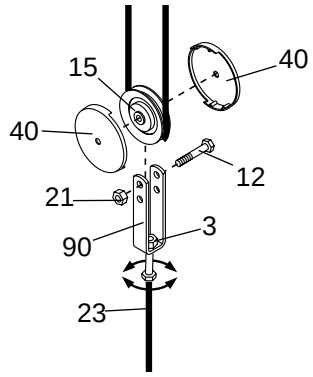
Siehe Zeichnung 2. Entfernen Sie den M10 x 52mm Bolzen (12) um die M10 Nylon-Verschlussmutter (21) von der unteren 90mm Rolle (15), den Rollenabdeckelungen (40) und die großen Rollenplatten (91). Befestigen Sie wieder die Rolle und Rollenabdeckelungen mit dem Bolzen und der Verschlussmutter in einen höheren Satz Löcher in den großen Rollenplatten. Achten Sie darauf, dass sich das Kabel und die Rolle frei bewegen können. **Die obere 90mm Rolle und Rollenabdeckelungen können auf die gleiche Weise nach unten versetzt werden.**

Siehe Zeichnung 3. Entfernen Sie den M10 x 80mm Bolzen (8), zwei M10 Unterlegscheiben (9) und die M10 Nylon-Verschlussmutter (21) vom vorderen Pfosten (42), von der “V”-Rolle (6) und von der langen Kabelklappe (50). Stellen Sie die Rolle, ein Loch nach dem anderen, in ein Loch, das näher am vorderen Pfosten ist bis das Kabel straff ist. Befestigen Sie wieder die Rolle und die Kabelklammer mit dem Bolzen, Unterlegscheiben und Nylon-Verschlussmutter in das Loch.

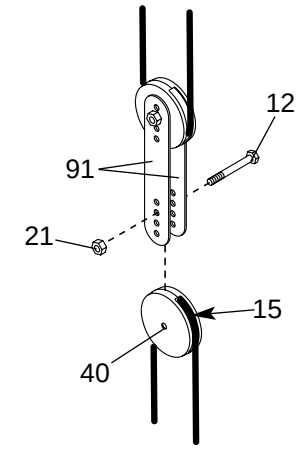
Ziehen Sie die Kabel nicht zu straff an. Wenn die Kabel zu straff angezogen sind, wird das obere Gewicht von dem Gewichtestapel gehoben. Falls ein Kabel oft von der Rolle abzurutscht, könnte es sich eventuell verdreht haben. Entfernen Sie das Kabel und montieren Sie es wieder.

Falls die Kabel ersetzt werden müssen, siehe BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN auf der Hinterseite dieser Bedienungsanleitung.

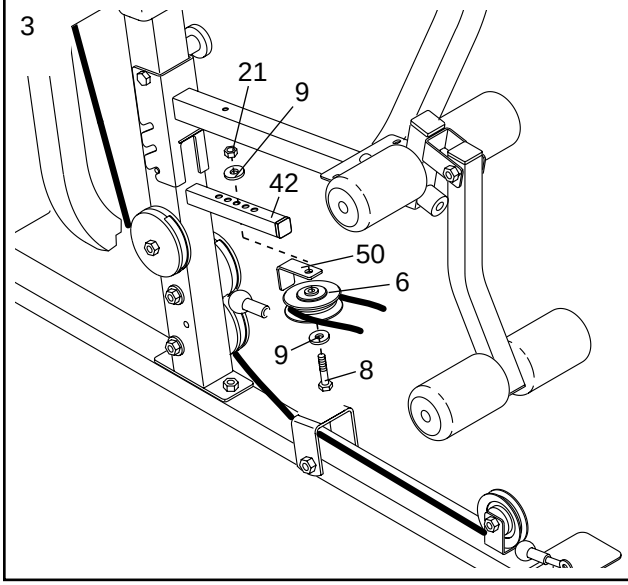
1



2

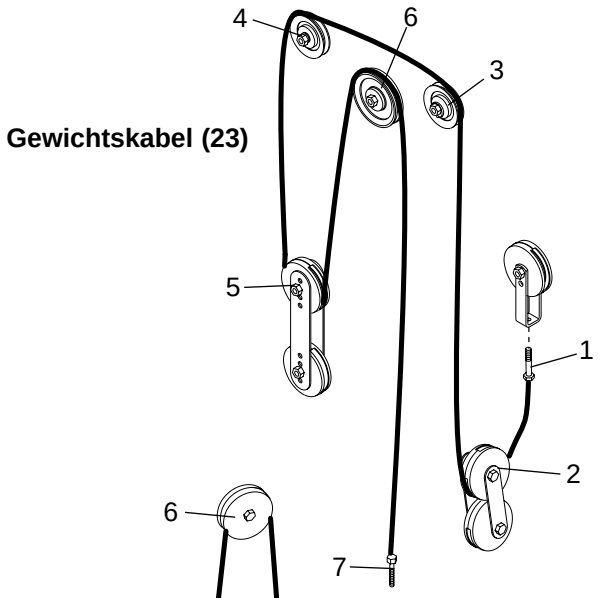


3

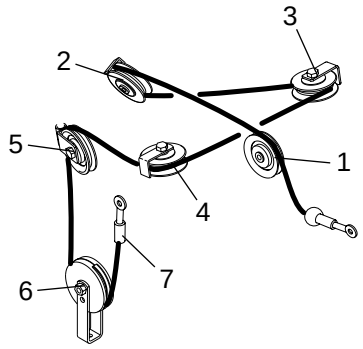


KABELDIAGRAMM

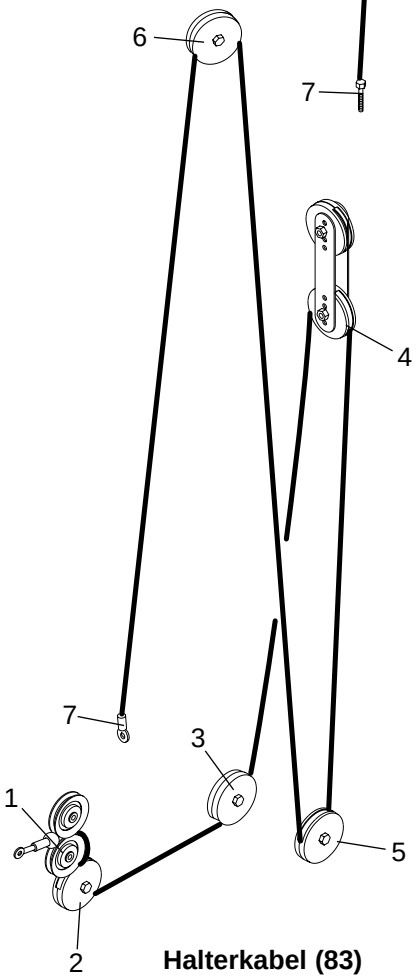
Das untere Kabeldiagramm zeigt die genaue Kabelführung des hohen Kabels (11) des Gewichtskabel (23), des unteren Kabels (69) und Halterkabel (83). Bitte benutzen Sie das Diagramm zur Überprüfung, ob die Kabel richtig installiert wurden. Sollten die Kabel nicht richtig verlegt worden sein, dann wird die Heimfitnessstation nicht richtig funktionieren und Sie riskieren, dass Ihr Heimfitnessstation beschädigt wird. Die Zahlen zeigen für beide Kabel die richtige Verlegung an. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabel nicht in den Kabelklappen verhaken werden und dass die Kabelklappen die Kabeln nicht berühren.**



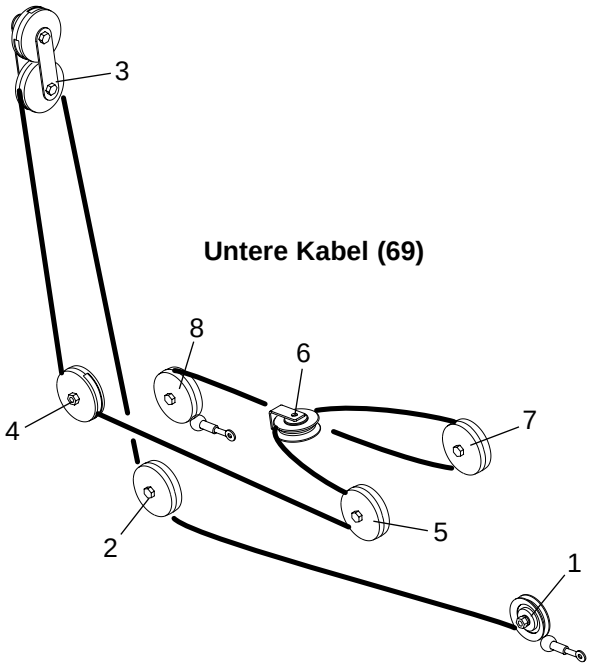
Gewichtskabel (23)



Hohe Kabel (11)



Halterkabel (83)



Untere Kabel (69)

Diagramm für die Identifizierung der Kable

Hohe Kabel (11); 2.86m

Gewichtskabel (23); 3.69m

Untere Kabel (69); 3.73m

Halterkabel (83); 7.3m

TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

Bodybuilding

Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:

- man kann die Anzahl der Gewichte verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie ein Gewicht, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Straffen

Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtabnahme

Um abzunehmen, verwenden Sie ein geringes Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Crosstraining

Crosstraining ist eine wirksame Art ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag und,
- ein ganzer Tag worin weder Gewichts- noch Aerobes-Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie den Herzen und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit. Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Eine gute Kondition beizuhalten ist ein grundlegender Teil eines effektiven Trainings. Haltung wichtig. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen. In das beiliegende Trainingsplakat Sie Fotografien für die korrekte Trainingsart verschiedener Übungen und eine Liste der beeinflussten Muskeln. Beziehen Sie sich auf die Muskeltabelle auf Seite 27 um die Namen der Muskeln zu finden.

Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:

- rasten Sie 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen
- eine Minute lang bei Muskelstraffen
- 30 Sekunden bei Training zur Gewichtabnahme.

Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

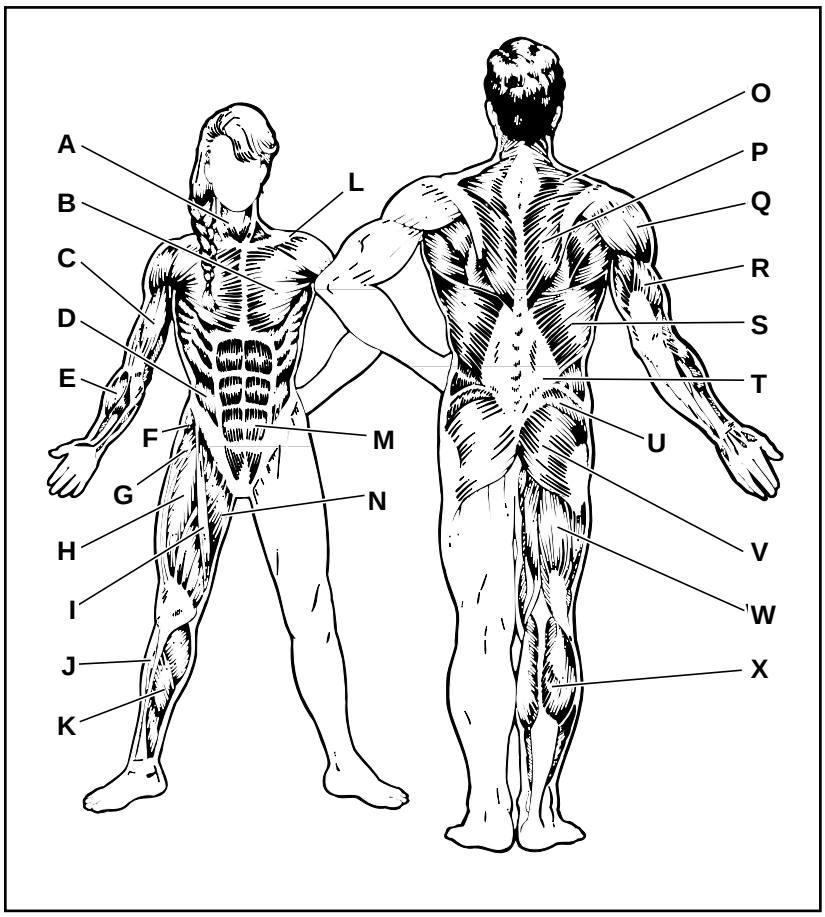
Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendung jedes Trainings ist eine effektive Art Ihre Flexibilität zu erhöhen.

MOTIVIERT BLEIBEN

Zur Motivation sollten Sie jedes Training aufschreiben. Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

MUSKELTABELLE

A. Kopfhalter
B. Großer Brustmuskel
C. Bizeps
D. Schräger Bauchmuskel
E. Armspeichenmuskel
F. Oberschenkel
G. Außenschenkel
H. Quadrizeps
I. Schneidermuskel
J. Schienbeinmuskel
K. Vorderer Wadenmuskel
L. Vorderer Deltoidmuskel
M. Gerader Bauchmuskel
N. Innerer Schenkel
O. Trapezmuskel
P. Rhombenmuskel
Q. Hinterer Deltoidmuskel
R. Trizeps
S. Latissimus
T. Kreuzmuskel
U. Hüftmuskel
V. Großer Gesässmuskel
W. Zweiköpfiger Unterschenkelbeuger
X. Wadenmuskel



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Staße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49-2233 613 255

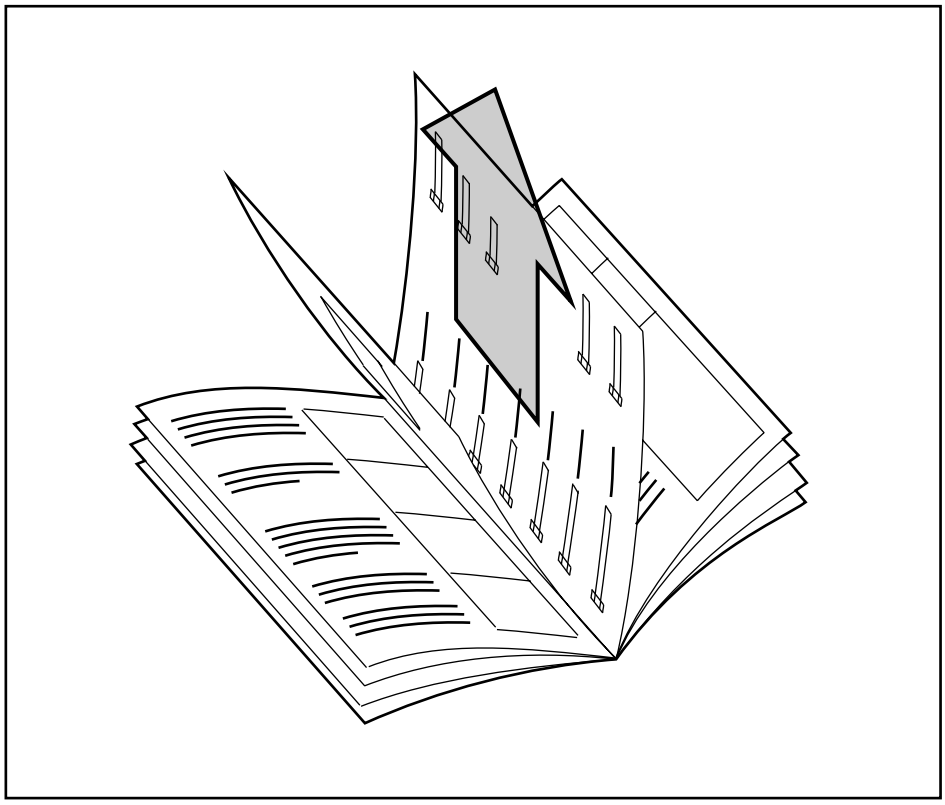
Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die Modell-Nummer des Produktes (WEEVSY59220)
- den Namen des Produktes (WEIDER® 9250 Heimfitnessstation)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite)
- die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG des Ersatzteiles (siehe TEILELISTE in der Mitte dieser Anleitung).

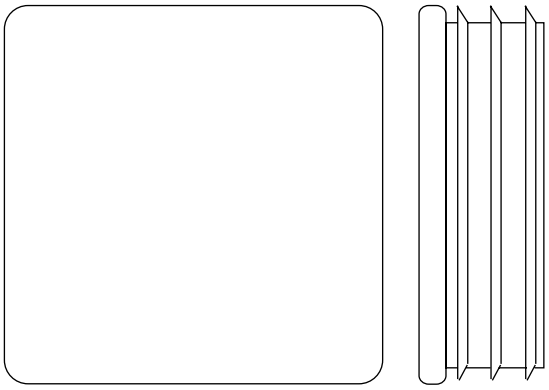
Gedruckt in China © 2002 ICON Health & Fitness, Inc.

ENTFERNEN SIE DIESES DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE VON DER ANLEITUNG. VERWAHREN SIE DIESE SEITE FÜR SPÄTEREN GEBRAUCH.

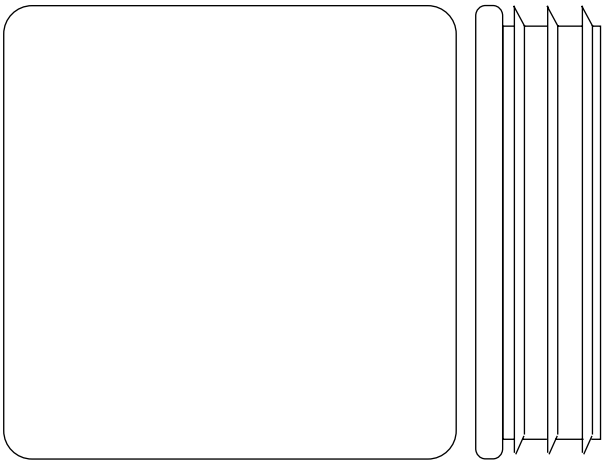
Dieses Diagramm hilft ihnen bei der Identifizierung der kleinen Montagteilen. Die nummer in Klammern nach jeder Teilebezeichnung bezieht sich auf die Bestell-Nummer des jeweiligen Teils. **Wichtig: Einige der Teile die in der Anleitung angeführt sind, wurden schon angebracht. Falls Sie ein Teil nicht finden können, schauen Sie, ob es nicht schon angebracht wurde.**



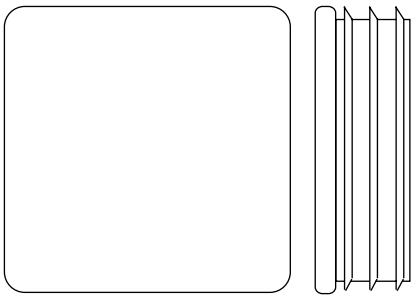
Anmerkung: Die Montage ist in vier Stufen eingeteilt: 1) Rahmenmontage, 2) Armmontage, 3) Kabel- und Rollenmontage, und 4) Sitzmontage. Die Teile für jede dieser Stufen sind separat verpackt. WARTEN SIE BEVOR SIE MIT JEDER MONTAGESTUFE ANFANGEN; ÖFFNEN SIE ZUERST DEN TEILEBEUTEL, GEKENNZEICHNET FÜR DIE BETREFFENDE MONTAGESTUFE.



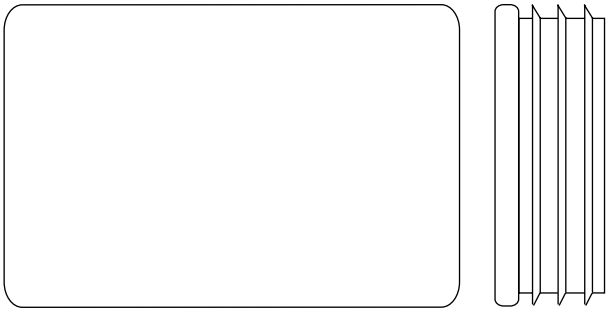
50mm viereckige Innenkappe (44)



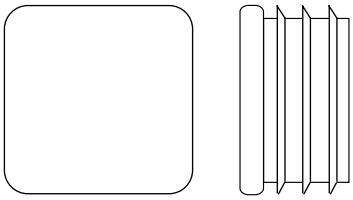
60mm viereckige Innenkappe (101)



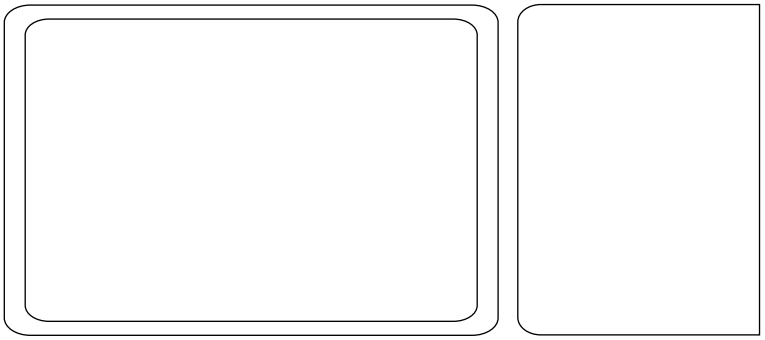
38mm viereckige Innenkappe (32)



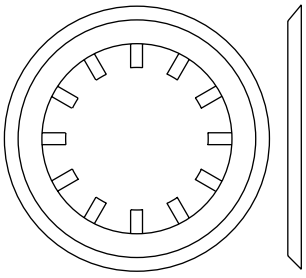
40mm x 60mm Innenkappe (27)



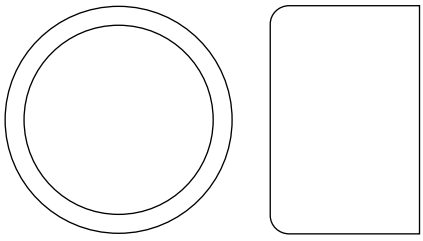
25mm viereckige Innenkappe (97)



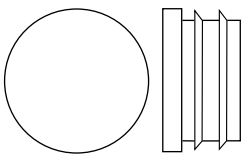
40mm x 60mm Außenkappe (10)



25mm Spannring (68)



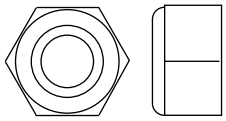
25mm Deckkappe (65)



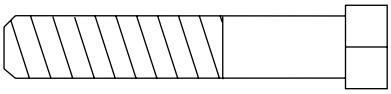
19mm runde Innenkappe (34)

DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE—Modell-Nr. WEEVSY59220

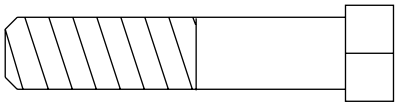
R0702A



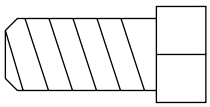
M10 Nylon-Verschlussmutter (21)



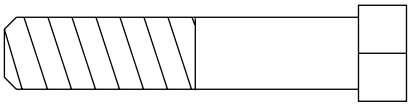
M8 x 45mm Bolzen (66)



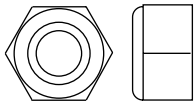
M10 x 45mm Bolzen (100)



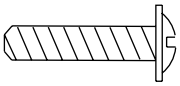
M10 x 20mm Bolzen (98)



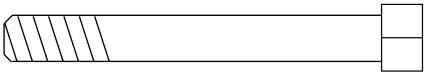
M10 x 47mm Bolzen (103)



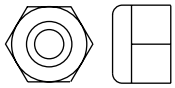
M8 Nylon-Verschlussmutter (3)



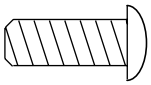
M5 x 20mm selbstschneidende Schraube (80)



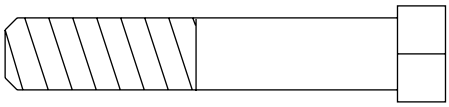
M6 x 50mm Bolzen (33)



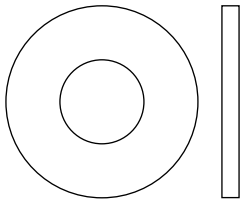
M6 Nylon-Verschlussmutter (2)



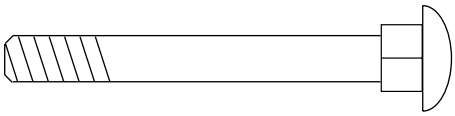
M6 x 16mm Bolzen (18)



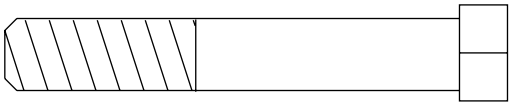
M10 x 52mm Bolzen (12)



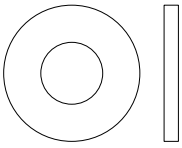
M10 Unterlegscheibe (9)



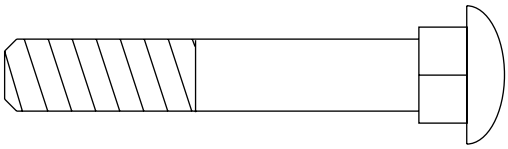
M6 x 50mm Einsteckbolzen (38)



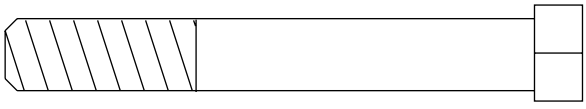
M10 x 60mm Bolzen (7)



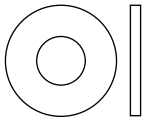
M8 Unterlegscheibe (70)



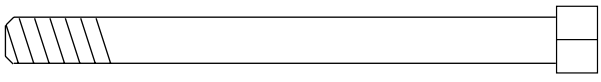
M10 x 55mm Einsteckbolzen (1)



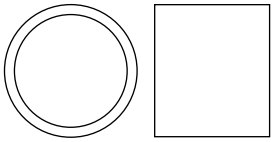
M10 x 70mm Bolzen (22)



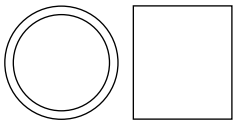
M6 Unterlegscheibe (78)



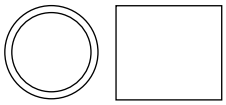
M6 x 73mm Bolzen (43)



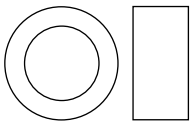
17,5mm Abstandsstück (77)



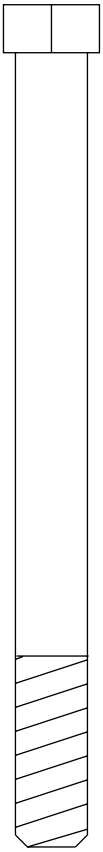
15mm Abstandsstück (61)



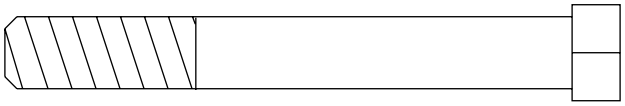
12,5 Abstandsstück (82)



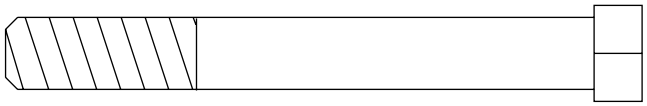
M10 dickes Abstandsstück (104)



M10 x 105mm Bolzen (106)

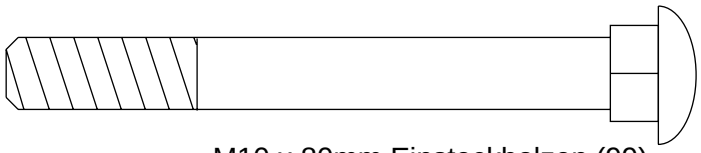


M10 x 75mm Bolzen (76)



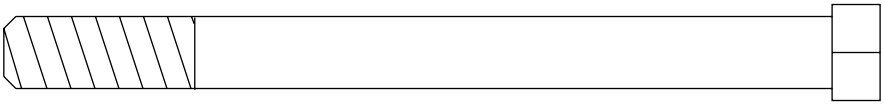
M10 x 78mm Bolzen (14)

M10 x 80mm Bolzen (8)

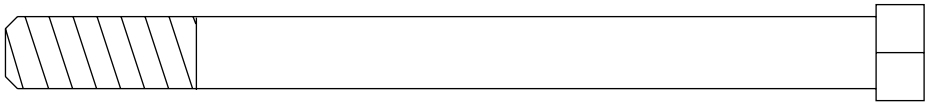


M10 x 80mm Einsteckbolzen (99)

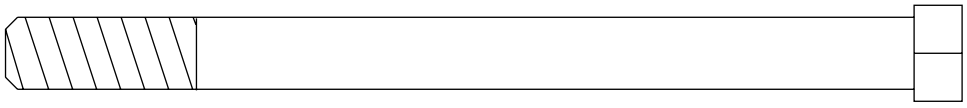
M10 x 92mm Bolzen (16)



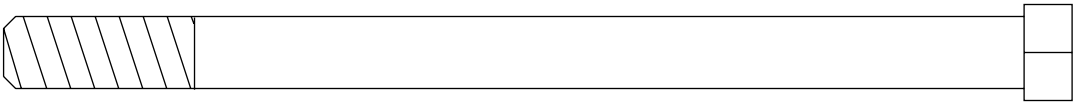
M10 x 110mm Bolzen (64)



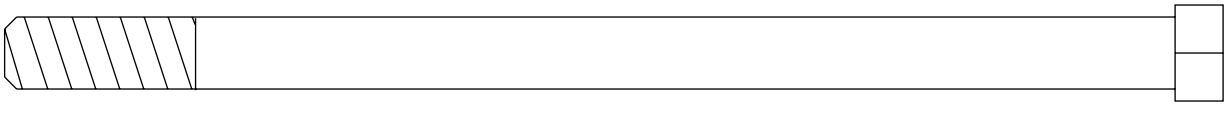
M10 x 115mm Bolzen (102)



M10 x 120mm Bolzen (95)



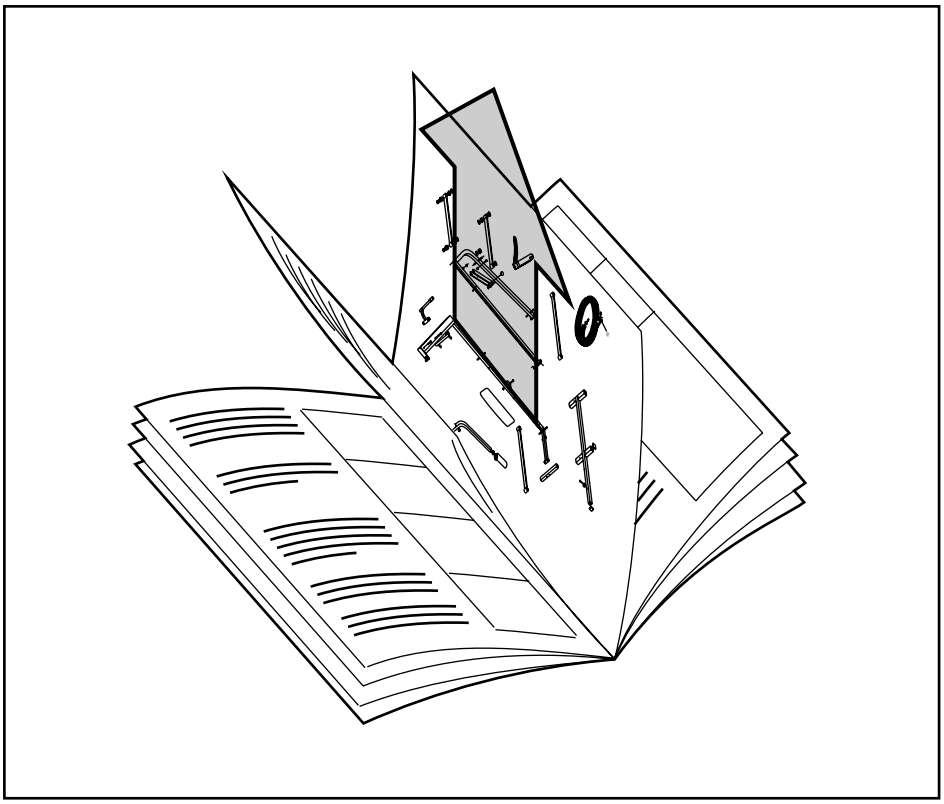
M10 x 135mm Bolzen (75)



M10 x 155mm Bolzen (60)

ENTFERNEN SIE DIESE DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE VON DER ANLEITUNG.

VERWAHREN SIE DIESE SEITE FÜR SPÄTEREN GEBRAUCH.



Anmerkung: Veränderungen können ohne Vorbehalte vorgenommen werden.

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVSY59220

R0702A

Nr.	Zahl	Beschreibung
1	4	M10 x 55mm Einsteckbolzen
2	1	M6 Nylon-Verschlussmutter
3	2	M8 Nylon-Verschlussmutter
4	1	Basis
5	1	Stabilisator
6	5	“V”-Rolle
7	6	M10 x 60mm Bolzen
8	1	M10 x 80mm Bolzen
9	14	M10 Unterlegscheibe
10	1	40mm x 60mm Außenkappe
11	1	Hohe Kabel
12	7	M10 x 52mm Bolzen
13	1	Sitz
14	2	M10 x 78mm Bolzen
15	20	90mm Rolle
16	1	M10 x 92mm Bolzen
17	1	Press-Rahmen
18	8	M6 x 16mm Bolzen
19	2	Gewichtsstoßstück
20	1	Rollenklammer
21	54	M10 Nylon-Verschlussmutter
22	4	M10 x 70mm Bolzen
23	1	Gewichtskabel
24	1	Curl-Polster
25	9	Gewicht
26	1	Gewichtsschlüssel
27	5	40mm x 60mm Innenkappe
28	2	Polsterrohr
29	1	Beinhebel
30	4	Schaumstoffpolster
31	2	Handgriff
32	3	38mm viereckige Innenkappe
33	1	M6 x 50mm Bolzen
34	4	19mm runde Innenkappe
35	1	Curl-Pfosten
36	1	Sitzrahmen
37	1	Sitzplatte
38	1	M6 x 50mm Einsteckbolzen
39	1	Haltegriff
40	14	Rollenabdeckelungen
41	1	Rückenlehne
42	1	Vorderer Pfosten
43	2	M6 x 73mm Bolzen
44	4	50mm viereckige Innenkappe
45	2	Großes Schaumstoffpolster
46	2	Druckbügel
47	1	Linker Butterfly-Bügel
48	1	Rechter Butterfly-Bügel
49	1	Sitzknopf
50	4	Lange Kabelklappe
51	1	Curl-Knopf
52	1	Kette
53	3	Kabelklipp
54	1	Lat-Stange
55	1	Oberer Rahmen
56	1	Oberstes Gewicht
57	1	“U”-Klammer
58	2	Rollenplatten
59	1	Umhüllung
60	1	M10 x 155mm Bolzen
61	2	15mm Abstandsstück
62	2	Gewichtsführung
63	1	Gewichtsrohr
64	1	M10 x 110mm Bolzen
65	2	25mm Deckkappe
66	1	M8 x 45mm Bolzen
67	1	Curl-Stange
68	4	25mm Spannring
69	1	Untere Kabel
70	1	M8 Unterlegscheibe
71	2	Halterbuchse
72	1	Gewichtsrohr-Stoßstück
73	1	Halterknopf
74	1	115mm Rolle
75	1	M10 x 135mm Bolzen
76	2	M10 x 75mm Bolzen
77	4	17,5mm Abstandsstück
78	8	M6 Unterlegscheibe
79	1	Bauchriemen
80	1	M5 x 20mm selbstschneidende Schraube
81	1	Drehklammer
82	3	12,5 Abstandsstück
83	1	Halterkabel
84	1	Halterpfosten
85	1	Verschlussstange
86	1	Verschluss
87	1	Gewichtsstoßstück
88	1	Stützpfosten
89	1	Halter
90	1	Großen "U"-Klammer
91	2	Große Rollenplatte
92	1	Knöchelriemen
93	1	Rechte Pfostenklammer
94	1	Linke Pfostenklammer
95	1	M10 x 120mm Bolzen
96	1	Großes Abstandstück
97	1	25mm viereckige Innenkappe
98	2	M10 x 20mm Bolzen
99	1	M10 x 80mm Einsteckbolzen
100	3	M10 x 45mm Bolzen
101	2	60mm viereckige Innenkappe
102	2	M10 x 115mm Bolzen
103	1	M10 x 47mm Bolzen
104	2	M10 dickes Abstandsstück
105	2	Muffe
106	1	M10 x 105mm Bolzen
#	1	Schlüssel
#	1	Bedienungsanleitung
#	1	Trainingsanweisung
#	1	Trainingsdiagramm-Aufkleber

Anmerkung: “#” weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVSY59220

R0702A